



Tételes étlap 2026.06.08. - 2026.06.14.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 06. 08. hétfő (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Paradicsomleves *	728,47	174,28	4,00	5,46	0,62	27,02	9,99	2,13		
	Tészta köret (klf.) 100g x	1 745,51	417,58	15,00	7,11	1,04	72,90	0,00	2,09		
	Csikós tokány*	2 260,60	540,81	20,74	46,65	15,40	8,82	0,00	3,49		
	Cékla *	65,31	15,62	0,65	0,05	0,00	2,95	0,00	0,12		
	Összesen:	4 799,89	1 148,29	40,39	59,27	17,06	111,69	9,99	7,83		
2026. 06. 09. kedd (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Húsgombóclevés	660,21	150,76	8,22	8,55	2,88	9,79	0,00	2,99		
	Mákos patkó	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
	Összesen:	1 098,98	255,73	9,52	8,65	2,88	33,99	0,00	3,05		
2026. 06. 10. szerda (00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E Zöldborsóleves mir.*	824,01	197,09	6,86	10,20	1,15	18,54	0,00	2,75		
	Kukoricás, rizs*	1 618,15	387,12	8,28	7,38	0,88	71,44	0,00	1,49		
	Sült csirkecomb	1 855,46	443,89	62,81	20,27	4,46	2,01	0,00	3,17		
	Összesen:	4 297,62	1 028,10	77,95	37,85	6,49	91,99	0,00	7,41		





2026. 06. 11. csütörtök	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Zöldbableves mir.*	998,11	238,76	6,50	12,12	3,77	25,29	2,00	1,91		
			Bolognai spagetti *	3 509,83	411,01	32,85	31,80	10,01	101,03	14,79	3,20		
			Összesen:	4 507,94	649,77	39,35	43,92	13,78	126,32	16,79	5,11		
2026. 06. 12. péntek	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Hamisgulyásleves *	1 299,48	310,81	7,46	12,16	1,53	41,07	0,80	2,71		
			Rántott hal *sütőben sütve	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
			Párolt rizsköret 100g.*	1 704,30	407,73	8,08	6,81	0,80	77,96	0,00	1,69		
			Tartármártás*	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	1,59		
			Összesen:	5 419,72	1 296,51	27,08	61,54	8,47	154,05	3,80	5,99		

Fodor Mihály  
.....

Élelmezési

osztályvezető

Szabó Orsolya  
.....

Vezető

Nagy Mónika  
.....

Gazdaságvezető

dietetikus

