



Tételes étlap 2026.09.28. - 2026.10.04.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (KJ)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 09. 28. hétfő	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Karfiolleves mir. rögz*	709,54	169,68	4,76	10,32	1,19	13,64	0,00	2,76	1,3,9	
			Bolognai spagetti *	3 509,83	411,01	32,85	31,80	10,01	101,03	14,79	3,20	1,7	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 364,78	615,48	38,01	42,52	11,20	121,67	14,79	5,97		
2026. 09. 29. kedd	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Gulyásleves	1 951,65	466,83	20,91	24,72	7,60	38,22	0,74	2,84	1,3,9	
			Tejbendara szórás *0,3l	1 828,71	437,49	17,73	6,83	3,71	75,75	24,98	1,03	1,7	
			Banán*	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
			Összesen:	4 219,13	1 009,29	39,94	31,65	11,31	138,17	25,72	3,93		
2026. 09. 30. 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	1,3,9	
			Almamártás mir.*	1 066,80	255,21	5,90	4,63	2,34	46,46	9,99	1,01	1,7	
			Sült csirkecomb	1 855,46	443,89	62,81	20,27	4,46	2,01	0,00	3,17	(1),(3),(6),(7),(10),(11)	
			Összesen:	3 746,27	896,19	75,57	35,10	7,95	67,01	9,99	6,93		
2026. 10. 01. csütörtök	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Sajtgombóclevés	1 963,93	255,46	20,13	32,28	17,04	23,96	0,00	3,19	1,7,9	
			Finom főzelék mir rögz.	1 774,30	424,47	11,29	20,01	2,69	49,05	9,99	4,69	1,7	
			Vagdalt *	1 973,03	472,02	22,54	23,93	6,03	38,69	1,28	4,19	1,3,9,(6),(7),(10),(11)	
			Összesen:	5 711,26	1 151,95	53,96	76,22	25,76	111,70	11,27	12,07		





2026. 10. 02. péntek	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Vegyes gyüm.levesmir.*	1 065,36	167,31	3,17	4,51	2,25	51,68	42,67	1,03	1,7	
			Rizseshús*	2 734,05	654,08	29,62	37,40	12,38	48,96	0,00	1,73		
			Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	10	
			Összesen:	3 822,43	826,90	33,03	41,95	14,63	101,68	42,67	3,72		

Fodor Mihály	Szabó Orsolya	Nagy Mónika
.....		
Élelmezési	Vezető	Gazdaságvezető
osztályvezető		dietetikus

