



Tételes étlap 2026.10.05. - 2026.10.11.

	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. 10. 05. hétfő	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Reszelttészta leves *rögz.	1 142,67	273,29	8,67	7,48	1,16	41,25	0,80	3,80	1,3,9	
			Zöldborsófőzelék mir. rögz.	2 165,76	518,12	19,34	25,03	3,18	52,83	4,00	1,58	1,7	
			Bundás mackó *rög	1 097,04	261,20	7,00	25,00	0,00	0,20	0,00	2,80		
			Nápolyi*	83,63	20,01	0,26	1,13	0,39	2,17	1,08	0,01	1,(3),(5),(6),(7),(8)	
			Összesen:	4 489,10	1 072,62	35,27	58,64	4,73	96,45	5,88	8,19		
2026. 10. 06. kedd	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Húsgombóc leves	660,21	150,76	8,22	8,55	2,88	9,79	0,00	2,99	1,3,9	
			Spenótos tejszínes penne	2 800,03	598,40	21,72	32,05	8,55	71,94	0,00	2,90	7,(1),(3),(6),(10),(11)	
			Alma *	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	3 605,65	783,95	30,34	41,00	11,43	88,73	0,00	5,90		
2026. 10. 07. szerda	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Paradicsomleves *	728,47	174,28	4,00	5,46	0,62	27,02	9,99	2,13	1,3,9	
			Rántott hal *sütőben sütvé	1 098,90	262,89	10,27	10,41	0,53	30,26	0,00	0,00		
			Burgonyapüré 200 g	1 416,54	211,80	6,74	14,75	4,26	42,73	1,60	1,76	7	
			Tartármártás*	1 317,04	315,08	1,27	32,16	5,61	4,76	3,00	1,59	3,7,10,(1),(12)	
			Összesen:	4 560,95	964,05	22,28	62,78	11,02	104,77	14,59	5,48		
2026. 10. 08. csütörtök	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Zellerkrémleves mir. rögz	1 119,59	267,85	4,98	18,72	3,85	18,40	0,00	2,88	1,7,9	
			Pirított zsemlekocka natúr	1 252,65	299,68	3,95	18,20	0,00	27,75	0,00	0,00		
			Tarhonyáshús*	3 652,59	873,83	35,47	47,69	11,55	74,60	0,00	2,36	1,3	
			Savanyú uborka *	23,02	5,51	0,24	0,04	0,00	1,04	0,00	0,96	10	
			Összesen:	6 047,85	1 446,87	44,64	84,65	15,40	121,79	0,00	6,20		





2026. 10. 09. péntek	(00089) Ovi,Isi, kolesz dolgozók	E	Lebbencsleves*	969,87	217,66	5,96	7,84	2,87	32,87	0,80	2,79	1,3,9	
			Lecsós pulyka apró'	1 585,10	379,21	23,83	26,48	6,99	10,90	0,00	2,08	1	
			Párolt rizsköret 100g.*	1 704,30	407,73	8,08	6,81	0,80	77,96	0,00	1,69	9,(1)	
			Összesen:	4 259,27	1 004,60	37,87	41,13	10,66	121,73	0,80	6,56		

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

