



Tételes étlap 2025.01.13. - 2025.01.19.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 13. hétfő (00447) Nebuló óvoda	T Fahéjas karamellás tej O*	740,98	177,27	6,80	3,00	1,63	30,66	19,98	0,27		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	5,03	1,75		
	E Gyümölcsleves O*	362,58	86,74	0,36	0,16	0,00	20,81	11,02	0,01		
	Zöldséges bulgur p.hússal *O	1 721,30	411,79	25,78	15,01	5,92	46,14	0,00	0,63		
	Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	4,80	0,74		
	U Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
Összesen:	4 700,29	1 124,46	46,13	29,41	11,57	163,93	41,41	4,92			
2025. 01. 14. kedd (00447) Nebuló óvoda	T Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	E Zöldborsóleves O*	391,57	93,68	3,75	3,98	0,43	10,48	0,00	0,64		





2025. 01. 14. kedd (00447) Nebuló óvoda	E	Sajos húspogácsa* ovi	1 298,57	310,66	23,54	14,12	5,36	21,67	0,30	1,31		
		Tökfőzelék O*	588,89	140,88	3,69	5,47	1,82	18,76	1,66	0,67		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Húskrém csirke ovi	392,20	93,83	5,01	8,08	2,94	0,45	0,00	0,26		
		Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
		Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
	Összesen:		4 593,86	1 099,01	50,88	39,80	13,41	130,00	15,10	4,90		
2025. 01. 15. szerda (00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	7,71	0,13		
		Tojásrántotta ovi	624,79	149,46	8,10	12,77	2,49	0,36	0,00	0,21		
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E	Kertészleves O*	305,18	73,01	2,61	3,08	0,33	8,50	0,00	0,64		
		Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00		
		Sárgarépás rizs ovi*	1 114,23	266,56	4,80	6,68	0,77	46,50	0,00	0,80		
	U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
		Grissini	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	3,21	1,85		
Összesen:		4 850,02	1 160,28	39,17	44,04	9,79	139,61	14,94	4,34			





2025. 01. 16. csütörtök												
(00447) Nebuló óvoda												
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18			
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78			
	E	Csirkeraguleves ovi*	437,61	104,69	11,53	4,24	0,53	4,87	0,00	1,31		
		Aranygaluska ovi*	1 942,64	464,75	13,25	17,08	3,94	65,18	15,19	0,27		
		Vaniliasodó O*	484,41	115,89	4,28	1,90	1,02	20,47	8,02	0,17		
	U	Harcspástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29		
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
		Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
Összesen:		4 952,30	1 184,77	48,08	36,18	8,29	163,66	25,09	4,04			
2025. 01. 17. péntek												
(00447) Nebuló óvoda												
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,00	0,39			
	Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39			
E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86			
	Húsfelfújt ovi	949,58	227,17	10,27	18,20	5,10	5,28	0,00	0,21			
	Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,51			
	Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51			
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			





2025. 01. 17.	(00447) Nebuló Árnyék	U	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59		
			Összesen:	4 922,31	1 177,58	44,61	42,66	12,85	152,39	9,88	4,01		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

