



Tételes étlap 2025.01.20. - 2025.01.26.

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. 20. hétfő (00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
	E	Csurgatott tojás leves ovi*	360,25	86,18	3,55	5,94	1,02	4,54	0,01	0,37		
		Majorannás pecsenye ovi*	875,51	209,45	10,63	18,07	5,53	0,82	0,00	0,89		
		Pírtott burgonya O*	1 134,73	271,47	5,00	9,68	1,11	40,00	0,00	0,81		
	U	Sárgarépás szendvicsskrém O*	284,60	68,09	4,18	5,04	2,87	1,13	0,00	0,41		
		Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
		Összesen:	4 165,81	990,73	38,53	45,76	14,29	104,35	1,07	4,27		
2025. 01. 21. kedd (00447) Nebuló óvoda	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
		Sonkakrém házi O*	157,50	37,68	1,57	2,89	0,85	0,60	0,07	0,45		
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
		Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63		
		Tejszínes csmell cs. kukoricO*	822,42	196,75	17,10	9,21	1,66	11,13	0,40	1,70		


































2025. 01. 21. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Párolt rizs O*	1 086,87	260,02	4,87	5,78	0,68	46,85	0,01	0,30		
		U	Hamé pástétom (szárnyas) 48g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,00	0,04	
			Összesen:	4 514,03	1 058,01	42,39	28,16	6,09	158,41	25,06	6,00		
2025. 01. 22. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Gyümölcsös müzli	589,68	0,00	3,60	2,80	0,76	25,20	4,80	0,04		
		E	Reszelttésztales O*	319,81	76,51	2,53	2,93	0,33	9,93	0,02	1,26		
			Vagdalt (Stefania) O*	1 149,01	274,88	12,86	20,41	5,74	9,49	0,12	0,88		
			Zelleres Burgonyap. ovi*	854,53	204,43	5,84	4,63	2,09	34,07	0,00	0,54		
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
		U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
			Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 749,08	995,07	42,64	39,13	13,16	149,33	7,11	5,72		
2025. 01. 23. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27		
			Tojásrántotta ovi	624,79	149,46	8,10	12,77	2,49	0,36	0,00	0,21		
			Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		





2025. 01. 23. csütörtök												
(00447) Nebuló óvoda												
E	Brokkolikrémleves mir. bölcsi	301,36	72,10	3,29	3,36	0,79	7,04	0,21	0,52	 		
	Bolognai Spagetti b	1 612,31	366,01	17,12	16,75	5,41	41,15	0,00	0,89	  		
	U	Körözött túró	115,37	27,60	3,06	1,50	0,98	0,57	0,20	0,15		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
Összesen:		4 073,72	954,86	46,95	38,51	11,47	109,04	3,89	3,21			
2025. 01. 24. péntek												
(00447) Nebuló óvoda												
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Májpástétom O*	148,84	35,61	1,46	2,83	0,81	0,75	0,08	0,26	     		
	Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90			
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00			
E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00			
	Rakott karfiol kölessel O*	1 789,64	428,14	19,54	26,37	8,42	28,05	1,08	1,45	      		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61	       		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
Összesen:		5 160,15	1 234,50	45,91	41,26	15,51	160,86	16,40	3,50			





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

