



Tételes étlap 2025.01.06. - 2025.01.12.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 06. hétfő (00447) Nebuló óvoda	T Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Gabonagolyó kakaós	635,04	151,92	4,00	0,80	0,16	32,00	9,96	0,31		
	E Magyaros Burgonyaleves O*	524,21	125,41	2,76	5,65	0,68	16,02	0,17	0,81		
	Sajtos húspogácsa*ovi	1 298,57	310,66	23,54	14,12	5,36	21,67	0,30	1,31		
	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63		
	U Ínyenc májkrém kféle 48gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
Összesen:	4 401,79	1 053,06	56,35	29,87	9,06	137,73	12,09	4,16			
2025. 01. 07. kedd (00447) Nebuló óvoda	T Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Tojásomlett ovi	744,23	178,04	6,88	13,33	2,71	7,43	0,15	0,15		
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
	E Húsleves O*	275,31	65,86	3,46	2,79	0,89	6,51	0,00	1,14		
	Köleskása túróval O*	1 616,33	386,68	18,22	7,75	4,15	60,67	16,46	0,31		
	U Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		
Összesen:	4 846,26	1 159,38	45,59	45,39	16,48	136,61	18,23	5,01			





2025. 01. 08. szerda (00447) Nebuló óvoda	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	10,03	0,38		
		Diós vajkrém O*	239,77	57,36	0,93	5,35	1,39	0,59	0,00	0,06		
		Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
	E	Zöldbableves ovi*	228,54	54,67	1,94	2,08	0,21	6,88	0,00	0,79		
		Rántott csirkemáj O*	1 493,15	357,21	20,88	17,93	2,93	27,66	0,00	0,55		
		Sütőtökfőzelék ovi	1 485,03	355,27	8,55	11,76	1,89	53,14	5,00	0,16		
	U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
	Összesen:	6 373,29	1 524,70	56,15	47,93	12,66	190,92	25,41	4,43			
2025. 01. 09. csütörtök (00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
		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	Brokkolikrémleves O*	217,63	52,06	2,57	0,23	0,02	9,83	0,02	0,21		
		Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Pulyka aprópecsenye O*	700,04	167,47	12,80	11,46	2,56	3,29	0,05	2,07		
		Galuska köret O*	1 120,32	268,02	8,91	6,89	0,82	42,28	0,00	0,52		
	U	Túrós batyu	1 255,13	300,27	10,44	5,76	0,00	49,59	0,00	0,72		





2025. 01. 10. péntek		00447									
2025. 01. 10. péntek (00447) Nebuló óvoda	U	Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00	
		Összesen:	4 711,79	1 127,22	48,39	31,50	7,15	158,46	1,11	4,58	
	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00	
		Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	0,44	
		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	
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00	
	E	Petrezselymes pulyka vagdalt*O	488,27	116,81	9,81	5,23	1,48	7,38	0,09	0,67	 
		Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00	
		Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	1,06	
	U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14	
		Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	        
		Összesen:	4 615,66	1 081,92	34,59	29,24	10,52	156,86	40,99	4,07	

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

