










Tételes étlap 2025.03.03. - 2025.03.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 03. hétfő (00447) Nebuló óvoda	T Vaniliás tej 2 dl ovi*	607,55	145,35	6,82	3,02	1,63	22,75	7,02	0,27		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
	Kalács kakaós	706,42	169,00	4,15	3,80	1,75	29,50	4,90	0,35		
	E Zöldbableves ovi*	228,54	54,67	1,94	2,08	0,21	6,88	0,00	0,79		
	Majorannás apróhús O*	961,36	229,99	10,72	19,93	5,75	1,64	0,00	0,60		
	Pírtott burgonya O*	1 134,73	271,47	5,00	9,68	1,11	40,00	0,00	0,81		
	U Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
Összesen:	4 566,89	1 092,56	36,22	46,54	13,55	129,19	12,51	4,19			
2025. 03. 04. kedd (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 Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
	Rakott burgonya ovi	1 478,19	353,63	11,35	19,77	5,84	31,62	0,78	4,05		
	Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		





2025. 03. 04. kedd (00447) Nebuló óvoda	E	Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08	
	U	Tavaszi túrókrém O*	171,32	40,99	3,64	2,24	1,45	1,50	0,97	0,33	 
		Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60	
		Összesen:	3 978,50	951,79	30,74	26,34	9,12	144,58	21,91	7,08	
2025. 03. 05. szerda (00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
		Csicseriborsókrém O*	105,88	25,33	1,37	0,59	0,05	2,95	0,00	1,13	
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78	
	E	Májgaluska leves O*	393,52	94,14	5,66	4,71	0,76	6,82	0,03	1,03	  
		Sajtos tészta O*	1 825,63	436,75	22,09	19,23	10,10	43,20	0,99	1,57	  
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	U	Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,00	0,06	
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	      
		Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04	
	Összesen:	4 431,42	1 060,14	49,71	35,06	14,46	131,36	2,25	5,75		
2025. 03. 06. csütörtök (00447) Nebuló óvoda	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00	
		Párizsi krém ovi	404,11	96,68	2,98	9,45	4,03	0,08	0,00	0,58	   
		Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	





2025. 03. 06. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	E	Kertészleves O*	305,18	73,01	2,61	3,08	0,33	8,50	0,00	0,64		
			Húsgombóc O*	1 007,89	241,12	12,46	14,97	5,27	14,04	0,06	0,12		
			Paradicsom mártás O*	519,35	96,87	2,46	4,07	0,44	19,28	7,99	0,97		
			Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,89		
		U	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 850,24	1 132,97	33,74	42,99	15,18	146,47	43,67	4,08		
2025. 03. 07. péntek	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Halkrém ovi*	251,77	60,23	3,25	4,84	1,36	13,45	0,00	0,08		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		E	Pulykaraguleves mir. O*	799,51	191,27	11,45	9,87	1,94	13,87	0,01	1,14		
			Szilva tölt. derelye mir O*	1 685,36	403,20	10,29	3,03	0,00	80,96	0,00	0,98		
			Porcukor	251,75	60,23	0,00	0,00	0,00	14,99	14,99	0,00		
		U	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
			Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
	Összesen:	4 700,01	1 120,49	42,31	25,60	7,50	188,53	17,91	3,88				





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

