



Tételes étlap 2025.03.10. - 2025.03.16.

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. 10. 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	603,59	144,40	4,19	1,95	1,24	24,12	4,02	1,40		
	E Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63		
	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	79,61	19,05	0,39	0,03	0,00	4,17	2,40	0,37		
	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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
Összesen:	4 603,27	1 079,36	46,90	32,92	11,73	150,40	31,98	4,82			
2025. 03. 11. 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	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	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 Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86		





2025. 03. 11. kedd (00447) Nebuló óvoda												
E	Sajtos 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			
	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:		4 558,95	1 090,66	49,21	38,92	13,43	131,98	21,33	5,11			
2025. 03. 12. 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			
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
E	Almaleves pudingos O*	334,62	80,05	0,29	0,30	0,01	18,94	6,03	0,02			
	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			
	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50			
Összesen:		5 226,61	1 250,37	37,04	52,23	12,57	151,79	19,20	4,59			





2025. 03. 13. 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	Tárkonyos pulykaraguleves O*	531,86	127,24	8,18	7,41	1,76	6,68	0,17	0,71		
		Túrógombóc*O	1 539,15	368,22	22,22	12,44	5,46	41,49	7,53	1,35		
		Vaniliasodó O*	484,41	115,89	4,28	1,90	1,02	20,47	8,02	0,17		
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Harcspástétom 130g	362,70	86,77	0,00	7,90	1,07	1,53	0,06	0,39		
		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:	4 879,15	1 167,27	54,10	37,08	11,31	149,16	17,61	4,63			
2025. 03. 14. péntek												
(00447) Nebuló óvoda												
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Zöldborsókrém citromos O*	112,62	26,94	1,44	0,94	0,10	3,01	0,00	0,59			
	Kenyér teljes kiörlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39			
	E	Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
		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		





2025. 03. 14.	(00447) Nebuló Árnyék	U	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10	
			Zebrarúd	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59	
			Összesen:	4 413,24	1 055,79	36,82	34,50	10,52	147,87	32,68	3,17	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

