



Tételes étlap 2025.03.17. - 2025.03.23.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 03. 17. 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.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,04	0,18		
	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 Fahéjas Szilvaleves O*	410,13	98,12	0,60	0,04	0,00	23,26	10,02	0,06		
	Rántott csirkemáj O*	1 493,15	357,21	20,88	17,93	2,93	27,66	0,00	0,55		
	Pírtott burgonya O*	1 134,73	271,47	5,00	9,68	1,11	40,00	0,00	0,81		
	U Sárgarépas szendvicsskrém O*	284,60	68,09	4,18	5,04	2,87	1,13	0,00	0,41		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Összesen:	5 015,01	1 193,89	48,06	41,02	11,42	155,87	11,02	3,84		
2025. 03. 18. kedd (00447) Nebuló óvoda	T Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
	Tepsis bundás kenyér *O	1 486,59	330,04	15,87	13,75	6,00	40,97	0,72	2,47		
	E Csontleves tésztabetéttel O*	159,92	38,26	1,91	0,88	0,13	5,65	0,00	0,78		
	Párolt csirkemell ovi*	489,69	117,15	15,07	5,39	0,72	2,10	0,05	0,12		
	Vadasmártás ovi	872,15	208,65	4,31	10,51	2,38	23,73	3,86	3,27		
	Tészta köret Farfalle O*	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,91		





2025. 03. 18. kedd	(00447) Nebuló óvoda	U	Sonkakrém házi O*	157,50	37,68	1,57	2,89	0,85	0,60	0,07	0,45		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	5 148,77	1 206,17	56,22	40,08	11,18	157,64	14,75	8,91		
2025. 03. 19. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Kukoricapehely (corn flakes)	489,06	117,00	2,25	0,93	0,33	24,60	10,26	0,57		
		E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67		
			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		
		U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	4 741,63	1 134,36	44,83	42,41	14,72	137,83	12,62	5,27				
2025. 03. 20. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Tejeskávészó ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27		
			Tojásrántotta újhagymás*O	499,96	119,60	6,48	10,21	1,99	0,30	0,00	0,76		
			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		





2025. 03. 20. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	E	Császármorzsa O*	1 679,66	401,83	11,04	8,94	3,66	68,96	9,99	0,27		
			Almaszószt O*	334,82	80,10	0,55	0,61	0,02	17,59	6,00	0,01		
		U	Körözött túró házi ovi*	192,99	46,17	4,31	2,51	1,63	1,54	1,18	0,33		
			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:	5 086,01	1 216,74	50,19	36,47	11,16	169,34	21,14	4,34				
2025. 03. 21. 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	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00		
		E	Gyümölcslé 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Rakott karfiol kölessel B*	1 193,10	285,43	13,03	17,58	5,61	18,70	1,00	0,97		
			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		
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06				
	Összesen:	4 637,94	1 109,56	39,98	32,20	12,70	154,94	26,32	3,07				





.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

