



Tételes étlap 2025.03.24. - 2025.03.30.

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. 24. hétfő (00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Szeletelt eidami (kg)	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,00		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
		Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67	  	
		Bund.cs.mell lenmagos B*tepsib	771,47	184,56	15,59	7,04	0,97	14,92	0,01	0,57	  	
		Párolt rizs (jázmin) O*	210,50	50,36	0,00	5,57	0,63	0,00	0,00	0,44		
		Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	U	Kacsamáj krém EUROFOD	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
		Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
	Összesen:	3 578,03	855,99	41,40	30,21	8,35	100,84	0,81	3,89			
2025. 03. 25. 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	0,19	0,15	  	
		Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	      	
	E	Gulyásleves O*	683,12	163,43	6,80	10,12	2,89	10,87	0,00	0,50		





2025. 03. 25. kedd (00447) Nebuló óvoda	E	Mákos tészta O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,57		
		Mák szórát O*	619,27	148,15	2,40	8,00	1,00	15,59	10,61	0,00		
	U	Túrókrém kapros O*	177,47	42,46	4,19	2,35	1,55	1,09	1,14	0,23		
		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		
		Összesen:	4 979,52	1 191,28	47,24	43,08	10,84	149,86	14,26	3,28		
2025. 03. 26. szerda (00447) Nebuló óvoda	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	9,99	0,38		
		Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
		Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E	KarfiolkréMLEVES mir. ovi	506,65	121,21	3,50	7,98	1,92	8,71	0,51	0,84		
		Pírított zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Pulyka nuggets O*	888,49	212,56	10,80	18,23	0,85	0,18	0,00	2,25		
		Burgonyapüré O*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59		
	U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	5 227,39	1 250,58	45,06	42,62	11,11	150,91	19,45	5,67		





2025. 03. 27. csütörtök (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)	326,04	78,00	1,50	0,62	0,22	16,40	6,84	0,38				
	E	Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00			
		Csirkepaprikás O*	923,85	87,98	22,02	13,37	3,45	3,27	1,04	0,72			
		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			
		Mandarin	293,97	70,33	1,05	0,45	0,00	14,70	0,00	0,00			
Összesen:		4 515,38	947,20	50,72	30,09	6,12	147,84	17,88	2,61				
2025. 03. 28. péntek (00447) Nebuló óvoda													
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	Húsleves hús nélküli O**	287,08	68,68	2,93	1,63	0,19	10,34	0,00	0,84				
	Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17				
	Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	0,86				
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58				
U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	10,56	0,14				





2025.	03. 28	(	00447	U	Pogácsa vajjas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
					Összesen:	4 926,61	1 156,31	47,43	32,58	11,65	154,06	48,46	4,79		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

