


























Tételes étlap 2025.03.31. - 2025.04.06.

	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. 31. hétfő	(00447) Nebuló óvoda	T Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
		Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	0,00		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		E Zöldbableves ovi*	228,54	54,67	1,94	2,08	0,21	6,88	0,00	0,79		
		Sertés aprópecsenye O*	872,79	208,80	10,93	17,22	5,44	2,30	0,01	1,13		
		Pirított burgonya O*	1 134,73	271,47	5,00	9,68	1,11	40,00	0,00	0,81		
		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		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04				
		Összesen:	4 148,14	992,37	30,87	36,36	8,60	130,96	23,44	4,62		
2025. 04. 01. kedd	(00447) Nebuló óvoda	T Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Trappista sajt, zsíros, félkem	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
		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		





2025. 04. 01. kedd (00447) Nebuló óvoda												
T	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
E	Legényfogó leves O*	462,09	110,55	8,22	5,40	1,47	7,07	0,20	0,51	 		
	Gránátos kocka O*	1 608,82	384,88	11,40	9,69	1,24	62,23	0,00	0,98	 		
	Céklasaláta, csemege szeletelt	212,30	50,79	1,05	0,08	0,00	11,13	11,11	0,98			
U	Húskrém csirke ovi	392,20	93,83	5,01	8,08	2,94	0,45	0,00	0,26	   		
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64	 		
	Póréhagyma	46,24	11,06	0,66	0,09	0,00	1,89	0,00	0,00			
	Összesen:	4 567,34	1 092,66	47,56	36,88	12,24	138,36	11,79	5,01			
2025. 04. 02. szerda (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	476,28	113,94	3,00	0,60	0,12	24,00	8,70	0,23			
E	Karfiol leves O* (fehér)	271,18	64,88	1,64	4,07	0,48	5,32	0,00	0,86	  		
	Csirkemáj rizottó ovi	1 891,21	452,44	22,66	12,12	3,46	63,08	0,10	1,47	 		
	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
U	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10			
	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	     		
	Összesen:	4 301,87	1 029,15	41,70	30,66	8,72	144,33	21,60	3,06			





2025. 04. 03. csütörtök												
(00447) Nebuló óvoda												
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13			
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52			
	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			
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
	E	Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86		
		Vadas pulyka csíkok O*	945,71	226,25	14,75	12,14	3,82	14,04	3,66	1,47		
		Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,96		
	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:		3 914,84	936,58	41,88	27,62	7,69	126,43	13,52	5,78			
2025. 04. 04. péntek												
(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	Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
Panírozott halrudak O*		831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00			
Bulgur köret O*		1 038,29	248,39	7,40	5,46	0,67	45,72	0,01	0,32			
Maj.kukorica saláta,almás ovi		1 242,15	297,17	4,94	20,18	2,56	23,22	2,50	0,27			





2025. 04. 04. péntek (00447) Nebuló óvoda	U	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		
		Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
	Összesen:		5 090,36	1 217,79	38,89	44,96	6,05	163,30	14,07	3,82		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

