














Tételes étlap 2025.04.07. - 2025.04.13.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 04. 07. 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		
	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		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
	E Tárkonyos pulykaraguleves O*	531,86	127,24	8,18	7,41	1,76	6,68	0,22	0,71		
	Kiflifelűjt ovi	1 497,97	358,37	8,90	10,40	3,81	56,95	20,98	0,26		
	Vaniliasodó O*	484,41	115,89	4,28	1,90	1,02	20,47	7,99	0,17		
	U Májpástétom O*	148,84	35,61	1,46	2,83	0,81	0,75	0,08	0,26		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03		
	Összesen:	4 917,41	1 176,42	42,97	31,30	10,67	176,84	51,67	3,90		
2025. 04. 08. 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		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	E Almaleves pudingos O*	334,62	80,05	0,29	0,30	0,01	18,94	6,03	0,02		
	Csirkemell sajtmártással*O	699,88	167,44	20,07	6,48	2,35	7,25	0,28	0,28		





2025. 04. 08. kedd (00447) Nebuló óvoda											
E	Párolt rizs O*	1 084,84	259,53	4,84	5,78	0,68	46,77	0,01	0,30		
U	Körözött túró házi ovi*	192,99	46,17	4,31	2,51	1,63	1,54	1,18	0,33	 	
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
	Összesen:	4 408,36	1 054,63	50,46	32,34	9,19	138,35	8,37	2,73		
2025. 04. 09. szerda (00447) Nebuló óvoda											
T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
	Főtt virsli ovi	566,81	135,60	7,20	12,00	3,60	0,06	0,00	1,14	     	
	Ketchup	90,72	21,70	0,42	0,08	0,00	4,80	4,80	0,43		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
E	Zöldségkrémleves O*	482,19	115,36	2,22	7,38	1,60	9,92	0,64	2,07	  	
	Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06	  	
	Húspogácsa ovi*	1 146,55	274,29	12,48	20,57	5,88	9,52	0,01	2,28	 	
	Paradicsom mártás O*	519,35	96,87	2,46	4,07	0,44	19,28	7,99	0,97	 	
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
U	Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,00	0,39	  	
	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:	4 794,35	1 119,59	41,22	51,42	13,06	127,34	22,97	9,61		





2025. 04. 10. csütörtök	(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.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
			Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		E	Gyümölcslé 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Rántottcsirkemell lenmagos O*	1 025,73	245,39	19,49	10,42	1,40	18,65	0,01	0,96		
			Burgonyapüré O*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59		
			Céklás vitamin saláta O*	92,23	22,06	0,56	0,11	0,00	4,50	1,20	0,69		
		U	Sajtkrém O*	219,40	52,49	2,77	4,31	2,21	0,16	0,00	0,28		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	4 034,76	965,25	45,96	25,99	9,31	133,11	11,72	4,45		
		2025. 04. 11. péntek	(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	Tarhonyaleves O*			387,45	92,69	2,65	3,36	0,38	12,92	0,05	0,67		
	Tojásfasírt O*			657,53	157,30	5,51	7,39	1,20	16,82	0,18	1,50		
	Parajfőzelék ovi*			530,75	126,97	5,91	6,27	1,06	11,60	0,00	0,54		





2025. 04. 11. péntek (00447) Nebuló óvoda	E	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
	U	Halkrém ovi*	251,77	60,23	3,25	4,84	1,36	13,45	0,00	0,08		
		Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
		Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
		Összesen:	4 225,20	1 010,80	41,21	31,67	8,34	147,99	11,79	6,48		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

