



Tételes étlap 2025.04.14. - 2025.04.20.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 04. 14. 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		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Csirkés rizibizi O*	792,96	109,88	15,82	10,59	1,62	7,50	0,01	0,74		
			Banán	789,79	188,94	2,34	0,18	0,00	43,56	0,00	0,10		
		U	Sárgarépas szendvicsskrém O*	284,60	68,09	4,18	5,04	2,87	1,13	0,00	0,41		
			Bagette 250gr	688,83	164,79	5,24	2,13	0,44	30,96	2,83	1,57		
				Összesen:	3 899,13	852,98	40,36	25,65	9,30	132,21	13,36	4,05	
2025. 04. 15. kedd	(00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Zalaikrém házi ovi	545,80	130,57	5,20	12,10	5,27	0,47	0,20	0,89		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	KarfiolkréMLEVES mir. ovi	506,65	121,21	3,50	7,98	1,92	8,71	0,51	0,84		
			Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06		





2025. 04. 15. kedd (00447) Nebuló óvoda	E	Bolognai Szósz O*	970,41	210,25	11,63	18,28	5,55	5,00	0,00	0,60	
		Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67	
		Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	U	Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
	Összesen:	5 441,06	1 279,78	44,84	65,33	20,13	131,93	10,81	5,16		
2025. 04. 16. 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	Karalábéleves csipet O*	382,63	91,54	2,71	3,80	0,45	11,42	0,00	0,73	
		Zabpelyhes-sajtos fasírt*O	1 052,62	251,82	16,14	13,07	3,30	17,12	0,00	1,00	
		Bulgur köret O*	1 038,29	248,39	7,40	5,46	0,67	45,72	0,01	0,32	
	Körte		221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01	
		Csoki nyúl 40 gr	944,21	225,89	3,11	14,10	8,22	21,36	20,76	0,09	
	U	Tojásos tonhalpástétom*O	246,49	58,97	4,06	4,49	1,23	9,03	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:	5 346,25	1 279,00	48,54	45,53	15,77	178,82	29,95	3,52		





2025. 04. 17.
csütörtök

(00447)
Nebuló óvoda

T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E	Csontleves tésztabetéttel O*	159,92	38,26	1,91	0,88	0,13	5,65	0,00	0,78	
		Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00	
		Burgonyapüré O*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59	
	U	Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Összesen:		4 039,32	966,35	32,14	38,23	9,44	119,06	0,30	2,87		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

