



Tételes étlap 2026.04.20. - 2026.04.26.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2026. 04. 20. hétfő (00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13			
		Zabkása (tejjel)*O	1 446,99	346,17	12,58	14,93	7,64	39,90	2,50	0,25			
	E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67			
		Rizses csirke *óvoda	1 969,00	471,05	23,90	15,62	2,37	58,11	0,00	3,22			
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
	U	Szeletelt eidami, félzsíros (k	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,00	0,00		
		Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,00	0,09		
		Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64			
		Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00		
			Összesen:	5 069,74	1 212,85	51,47	44,56	15,12	146,79	10,71	5,01		
2026. 04. 21. 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	0,43	0,15			
		Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77			
	E	Gulyásleves O*	522,09	124,90	7,85	5,38	1,20	10,90	0,00	0,51			
		Túrógombóc*O	1 539,15	368,22	22,22	12,44	5,46	41,49	7,60	1,35			
	U	EUROFOOD kacsamáj krém 50g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			





2026. 04. 21.	(00447) Nebuló óvoda	U	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:	4 489,99	1 074,15	54,86	35,60	11,37	130,89	10,35	3,86		
2026. 04. 22. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	9,99	0,38		
			Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
			Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00		
		E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63		
			Csőben sült pulyka* ovi	1 606,81	384,41	21,20	17,33	7,09	35,60	0,00	2,51		
		U	Croissant(sonkás) 90g	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
	Összesen:	4 891,91	1 148,41	47,48	32,84	13,63	152,16	23,35	5,08				
2026. 04. 23. 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)	489,06	117,00	2,25	0,93	0,33	24,60	10,26	0,57		
		E	Csurgatott tojás leves ovi*	360,25	86,18	3,55	5,94	1,02	4,54	0,13	0,37		
			Csirkepaprikás O*	923,85	221,02	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	0,04	0,52		





2026. 04. 23. csütörtök (00447) Nebuló óvoda		U	Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Karalábé	32,08	7,68	0,42	0,04	0,00	1,38	0,00	0,03		
			Összesen:	4 006,51	958,50	49,32	33,79	9,34	113,03	11,98	3,40		
2026. 04. 24. péntek (00447) Nebuló óvoda		T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
			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		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
		E	Húsleves hús nélküli O**	267,22	63,93	2,69	1,58	0,19	9,54	0,00	0,35	 	
			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	0,76		
		U	Túrókrém snidlinges O*	188,70	45,14	4,24	2,59	1,70	1,16	1,23	0,24	 	
			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:	3 120,23	726,12	41,16	21,06	6,35	94,34	14,31	3,53		





.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

