



Tételes étlap 2026.04.27. - 2026.05.03.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2026. 04. 27. hétfő	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			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*	326,86	78,20	2,96	2,38	0,27	11,04	0,00	0,83	 	
			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		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		U	Főtt tojás ovi*	110,48	26,43	2,16	1,92	0,50	0,10	0,10	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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01				
		Összesen:	4 521,51	1 081,70	38,09	39,42	10,28	138,83	15,33	4,77			
2026. 04. 28. kedd	(00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
			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	33,63	8,04	0,24	0,04	0,01	1,62	0,00	0,06		





2026. 04. 28. kedd (00447) Nebuló óvoda	E	Almaleves pudingos O*	334,62	80,05	0,29	0,30	0,01	18,94	5,99	0,02	
		Pásztor pite O*	1 840,23	436,30	19,70	24,83	9,03	33,51	0,06	1,34	
		Céklasaláta, csemege szeletelt	132,69	31,74	0,66	0,05	0,00	6,96	6,95	0,62	
	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:	4 031,11	960,42	37,22	37,17	12,34	117,07	22,29	4,03	
2026. 04. 29. szerda (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	
		Kifli, tejes 44g	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	0,00	0,49	
		Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00	
	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	0,19	1,47	
	U	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10	
		Banánkenyér	1 105,69	264,52	5,12	9,98	5,02	33,69	10,51	0,22	
		Összesen:	4 796,62	1 147,52	45,17	35,21	14,17	154,99	23,54	3,59	





2026. 04. 30. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	<b>T</b>	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		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		<b>E</b>	Pulykaraguleves mir. O*	799,51	191,27	11,45	9,87	1,94	13,87	0,01	1,14		
			Kiflifelfújtt ovi	995,50	238,16	4,76	10,09	3,81	31,87	21,04	0,26		
		<b>U</b>	Tavaszi túrókrém O*	171,32	40,99	3,64	2,24	1,45	1,50	1,04	0,33		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Összesen:	3 320,85	788,59	31,91	27,18	8,48	102,30	30,98	3,85		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

