



Tételes étlap 2025.04.28. - 2025.05.04.

	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. 28. hétfő (00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
		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		
	E	Lencseleves eperlevél*O	872,44	208,72	11,66	4,54	0,44	30,05	0,00	1,01		
		Sertés vetreceO*	1 232,54	294,87	11,79	24,62	6,62	6,14	0,20	1,15		
		Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,96		
	U	Húskrém csirke ovi	392,20	93,83	5,01	8,08	2,94	0,45	0,00	0,26		
		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:	5 039,57	1 205,65	50,57	47,68	13,19	140,96	9,37	5,39		
2025. 04. 29. kedd (00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Pulyka felvágott	92,40	22,11	3,40	0,56	0,18	0,84	0,00	0,00		
		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		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E	Vajgaluska leves O*	302,07	72,27	2,76	2,54	0,60	9,46	0,01	0,12		





2025. 04. 29. kedd (00447) Nebuló óvoda											
E	Rakott kelkáposzta O*	1 407,57	336,74	16,43	20,64	6,79	21,25	1,46	1,53		
U	Tavaszi túrókrém O*	171,32	40,99	3,64	2,24	1,45	1,50	0,97	0,33		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
	Összesen:	3 659,20	875,42	42,57	34,06	11,99	96,98	3,40	3,90		
2025. 04. 30. szerda (00447) Nebuló óvoda											
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
	Kifli, graham	536,95	128,46	5,67	2,60	1,49	20,45	0,00	0,76		
	Retek - piros	1,83	0,44	0,04	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00		
E	Palócleves mir O*	647,38	154,88	7,64	8,68	2,71	11,16	0,66	0,66		
	Túrógombóc*O	1 539,15	368,22	22,22	12,44	5,46	41,49	7,53	1,35		
	Vaníliás tejföl O*	344,46	82,41	1,62	7,20	4,50	2,48	2,48	0,06		
U	Harcspástétom 130g	272,02	65,08	0,00	5,93	0,80	1,15	0,05	0,29		
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	4 352,93	1 041,39	48,36	42,02	17,56	112,81	10,73	4,04		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

