



Tételes étlap 2026.01.05. - 2026.01.11.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 05. hétfő	(00447) Nebuló óvoda	T	Vaniliás tej 2 dl ovi*	607,55	145,35	6,82	3,02	1,63	22,75	6,99	0,27		
			Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
			Kalács kakaós	565,14	135,20	3,32	3,04	1,40	23,60	0,13	0,28		
		E	Palócleves mir O*	647,38	154,88	7,64	8,68	2,71	11,16	0,86	0,66		
			Szilva tölt. derelye mir O*	1 685,36	403,20	10,29	3,03	0,00	80,96	0,00	0,98		
			Porcukor	167,83	40,15	0,00	0,00	0,00	9,99	9,99	0,00		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		U	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44		
			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		
			Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
			Összesen:	4 810,61	1 150,87	36,14	27,21	9,18	184,61	18,46	3,51		
2026. 01. 06. kedd	(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	635,04	151,92	4,00	0,80	0,16	32,00	11,60	0,31		
		E	Húsleves O*	275,31	65,86	3,46	2,79	0,89	6,51	0,00	1,14		
			Rakott burgonya ovi	1 478,19	353,63	11,35	19,77	5,84	31,62	0,88	4,05		





2026. 01. 06. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Túrókrém kapros O*	177,47	42,46	4,19	2,35	1,55	1,09	1,14	0,23		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Összesen:	3 886,99	929,90	34,40	29,28	10,12	129,39	13,82	8,10		
2026. 01. 07. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			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		
		E	Zabgaluskás leves O*	376,48	90,07	3,01	3,70	0,45	10,79	0,04	0,30		
			Májfelfújt ovi	747,50	178,83	13,69	8,65	1,73	11,22	0,31	1,32		
			Tökfőzelék O*	588,89	140,88	3,69	5,47	1,82	18,76	1,86	0,67		
			Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
		U	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
			Zsemle hosszú 60g	576,84	138,00	4,74	0,42	0,06	28,20	0,60	0,66		
			Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
			Összesen:	4 103,39	981,67	44,72	30,67	9,21	127,64	4,46	4,92		





2026. 01. 08. csütörtök	00447) Nebuló óvoda	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
			Párizsi krém ovi	404,11	96,68	2,98	9,45	4,03	0,08	0,00	0,58		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67		
			Húsgombóc O*	1 007,89	241,12	12,46	14,97	5,27	14,04	0,08	0,12		
			Paradicsom mártás O*	519,35	96,87	2,46	4,07	0,44	19,28	7,99	0,97		
			Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,89		
		U	Búrkifli, mákos 100g	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	0,00	0,31		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	Összesen:	5 026,75	1 169,32	35,92	44,18	15,32	152,13	26,18	4,11				
2026. 01. 09. péntek	00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Csicseriborsókrém O*	105,88	25,33	1,37	0,59	0,05	2,95	0,00	1,13		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Karfiolkrémleves mir. ovi	506,65	121,21	3,50	7,98	1,92	8,71	0,66	0,84		
			Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08		





2026. 01. 09. péntek (00447) Nebuló óvoda	E	Rizses csirke *óvoda	1 969,00	471,05	23,90	15,62	2,37	58,11	0,00	3,22		
		Őszibarackbefőtt, hámozott	220,22	52,68	0,30	0,00	0,00	12,72	12,72	0,00		
	U	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		Pogácsa kicsi sajtos 22,5g	729,82	174,60	3,98	4,82	3,24	20,28	0,00	0,72		
		Összesen:	5 124,46	1 225,95	46,80	35,87	9,72	167,65	13,86	7,10		
2026. 01. 10. szombat (00447) Nebuló óvoda	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	9,99	0,38		
		Túrókrém zöldfűszeres O*	130,15	31,14	2,64	1,89	1,23	0,84	0,86	0,27		
		Kifli, teljes kiörlésű 70g	524,30	125,43	5,34	0,77	0,07	24,28	0,00	0,56		
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
	E	Frankfurti leves ovi*	739,53	176,92	6,76	12,61	4,39	8,99	1,30	0,94		
		Darás metélt Ovi*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71		
		Barackíz	181,25	43,36	0,08	0,00	0,00	10,70	10,70	0,00		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
	U	Búrkifli, dejes 100g	1 310,43	313,50	5,88	8,62	4,70	40,96	0,00	0,32		
		Összesen:	5 082,94	1 216,02	39,24	33,76	13,09	174,87	27,85	3,19		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

