



Tételes étlap 2025.05.12. - 2025.05.18.

	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. 05. 12. hétfő	(00447) Nebuló óvoda	T	Fahéjas karamellás tej O*	740,98	177,27	6,80	3,00	1,63	30,66	19,98	0,27		
			Sonkaszalámi	72,73	17,40	2,24	0,56	0,22	0,86	0,10	0,56		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77	 	
		E	Tárkonyos pulykaraguleves O*	531,86	127,24	8,18	7,41	1,76	6,68	0,22	0,71	 	
			Tejbeköles O*	872,16	208,65	7,96	3,43	1,52	36,36	6,49	0,20	 	
			Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,63	0,45	0,20	17,26	16,98	0,07		
		U	Májpástétom O*	148,84	35,61	1,46	2,83	0,81	0,75	0,00	0,26	 	
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
			Összesen:	4 120,77	985,83	38,16	22,86	7,56	152,64	46,09	3,71		
2025. 05. 13. 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	0,19	0,15	 	
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		E	Almaleves pudingos O*	334,62	80,05	0,29	0,30	0,01	18,94	5,99	0,02		
			Csirkemell sajtmártással*O	699,88	167,44	20,07	6,48	2,35	7,25	0,28	0,28	 	





2025. 05. 13. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Párolt rizs O*	1 084,84	259,53	4,84	5,78	0,68	46,77	0,01	0,30		
		U	Körözött túró házi ovi*	192,99	46,17	4,31	2,51	1,63	1,54	1,18	0,33	 	
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
			Összesen:	4 408,36	1 054,63	50,46	32,34	9,19	138,35	8,33	2,73		
2025. 05. 14. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13	 	
			Főtt virsli ovi	566,81	135,60	7,20	12,00	3,60	0,06	0,00	1,14	   	
			Majonéz vödrös	708,91	169,60	0,26	18,63	2,39	0,01	0,00	0,04	   	
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Paradicsom	18,31	4,38	0,20	0,04	0,01	0,80	0,00	0,00		
		E	Zöldségkrémleves O*	482,19	115,36	2,22	7,38	1,60	9,92	0,62	2,07	  	
			Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06	  	
			Húspogácsa ovi*	1 146,55	274,29	12,48	20,57	5,88	9,52	0,01	2,28	 	
			Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70		
		U	Harcspástétom 50g	279,22	66,80	0,00	6,08	0,82	1,18	0,04	0,26		
			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:	5 254,63	1 257,09	39,47	72,61	15,35	107,60	9,84	8,24		





2025. 05. 15. csütörtök (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.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14			
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64			
	Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09			
	E Gyümölcslé 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00			
	Rántottcsirkemell lenmagos O*	1 025,73	245,39	19,49	10,42	1,40	18,65	0,01	0,96			
	Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,59			
	Céklás vitamin saláta O*	92,23	22,06	0,56	0,11	0,00	4,50	1,20	0,69			
	U 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			
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
	Összesen:	4 146,18	991,90	45,91	26,25	9,30	139,89	11,72	4,45			
2025. 05. 16. péntek (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	Tarhonyaleves O*	387,45	92,69	2,65	3,36	0,38	12,92	0,10	0,67			
	Tojásfasírt O*	657,53	157,30	5,51	7,39	1,20	16,82	0,18	1,50			
	Parajfőzelék ovi*	530,75	126,97	5,91	6,27	1,06	11,60	0,00	0,54			





2025. 05. 16. péntek (00447) Nebuló óvoda	E	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
	U	Húskrém csirke ovi	392,20	93,83	5,01	8,08	2,94	0,45	0,00	0,26	  	
		Kifli, korpás	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90	        	
		Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		Összesen:	3 963,16	948,12	37,59	30,60	8,12	127,81	12,78	5,30		
2025. 05. 17. szombat (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	Csirkebecsinált leves O*	486,22	116,32	8,20	4,58	0,70	10,38	0,01	0,62	 	
		Sonkás Pizza O*	1 391,66	313,22	16,84	10,12	4,25	43,27	2,60	3,07	 	
	U	Pogácsa Tepertős	1 956,24	468,00	11,68	26,86	12,49	42,27	2,31	2,99	        	
		Összesen:	4 872,95	1 146,06	47,52	45,36	19,23	138,52	16,52	7,26		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

