



Tételes étlap 2025.05.19. - 2025.05.25.

	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. 19. hétfő	(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		
			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		
		E	Csirkeraguleves ovi*	437,61	104,69	11,53	4,24	0,53	4,87	0,00	1,31		
			Kakaós palacsinta ovi	1 243,14	297,40	8,69	14,66	2,54	30,94	7,06	1,79		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Sárgarépás szendvicskrém B*	258,73	61,90	3,80	4,58	2,61	1,02	0,00	0,37		
			Bagette 250gr	551,07	131,83	4,19	1,70	0,35	24,77	2,26	1,25		
			Összesen:	3 786,63	900,01	41,39	33,29	10,40	106,66	9,84	5,96		
2025. 05. 20. kedd	(00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Zalaikrém házi ovi	545,80	130,57	5,20	12,10	5,27	0,47	0,20	0,89		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	KarfiolkréMLEVES mir. ovi	506,65	121,21	3,50	7,98	1,92	8,71	0,51	0,84		
			Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06		





2025. 05. 20. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Bolognai Szósz O*	970,41	210,25	11,63	18,28	5,55	5,00	0,00	0,60		
			Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,67	 	
			Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		U	Túrókrém ovi	323,11	77,30	6,89	4,60	3,01	1,98	1,98	0,26	 	
			Babapiskóta	417,00	99,76	2,74	1,56	0,37	18,51	9,06	0,04	   	
			Banán	219,39	52,48	0,65	0,05	0,00	12,10	0,00	0,03		
			Összesen:	4 877,42	1 144,93	45,92	51,94	17,21	127,12	20,09	4,12		
2025. 05. 21. szerda	(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	Karalábéleves (piros) O*	288,60	69,04	1,72	3,52	0,39	7,45	0,00	0,69	 	
			Zabpelyhes-sajtos fasírt*O	1 052,62	251,82	16,14	13,07	3,30	17,12	0,00	1,00	  	
			Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,59		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		U	Tojásos tonhalpástétom*O	246,49	58,97	4,06	4,49	1,23	9,03	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		
			Összesen:	4 229,06	1 011,72	44,44	29,70	8,62	148,06	12,08	3,74		





2025. 05. 22. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Szárnyasmáj rizottó mir ovi	1 780,61	425,98	24,46	12,91	3,47	52,44	0,00	0,84		
			Tavaszi vitaminsaláta ovi	749,16	179,22	0,69	18,74	2,39	1,71	0,50	0,57		
		U	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10		
			Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12		
	Összesen:	4 988,43	1 193,40	43,89	53,64	13,05	129,53	23,60	3,00				
2025. 05. 23. péntek	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Fekete áfonya dzsem	203,11	48,59	0,05	0,00	0,00	11,94	11,94	0,00		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63		
			Rakott burg virslivel O*	1 586,56	379,56	13,99	16,71	5,43	42,08	1,19	1,15		
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
		U	Kockasajt ízesített,félzs.17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		





2025. 05. 23.	(00447) Nebuló Ár	U	Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	0,00	0,49		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 233,73	990,95	35,63	28,65	9,86	149,34	19,32	4,92		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

