



Tételes étlap 2026.07.13. - 2026.07.19.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 07. 13. hétfő	(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	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
			Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	3,82	0,37		
		E	Karalábéleves O*	307,61	73,59	1,77	3,90	0,44	7,68	0,00	0,79		
			Rántottcsirkemell lenmagos O*	1 025,73	245,39	19,49	10,42	1,40	18,65	0,06	0,96		
			Párolt rizs O*	1 084,84	259,53	4,84	5,78	0,68	46,77	0,01	0,30		
		U	Sonkakrém házi O*	157,50	37,68	1,57	2,89	0,85	0,60	0,07	0,45		
			Tönköly kenyér	518,32	124,00	4,95	0,65	0,25	23,00	0,00	0,80		
			Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
			Összesen:	4 316,53	1 032,66	44,69	30,75	7,83	137,50	3,97	3,94		
2026. 07. 14. kedd	(00447) Nebuló óvoda	T	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23		
			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		
			Újburgonya	71,74	17,16	0,50	0,04	0,00	3,68	0,00	0,00		
		E	Zöldségleves O*	397,81	95,17	3,05	3,39	0,38	12,80	0,00	0,69		





2026. 07. 14. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	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	Joghurt, görög 150g 8% zsírt.	821,37	196,50	3,60	12,00	8,40	18,00	16,50	0,17		
			Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
			Összesen:	5 113,27	1 195,88	39,80	42,07	16,74	167,48	47,95	4,08		
2026. 07. 15. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Túrókrém kapros O*	177,47	42,46	4,19	2,35	1,55	1,09	1,14	0,23		
			Kalocsai rúd 60g	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
			Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
		E	Frankfurti leves ovi*	739,53	176,92	6,76	12,61	4,39	8,99	1,30	0,94		
			Meggyes pite O*	707,94	169,36	3,37	5,88	2,70	25,42	12,02	0,19		
		U	Tonhalas krém 100g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Bagette 250gr	551,07	131,83	4,19	1,70	0,35	24,77	2,26	1,25		
			Uborka(kígyó)	9,83	2,35	0,20	0,02	0,00	0,34	0,00	0,01		
			Összesen:	3 245,36	776,39	25,84	25,53	10,92	104,64	27,66	4,23		





2026. 07. 16. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Tojásrántotta ovi	624,79	149,46	8,10	12,77	2,49	0,36	0,36	0,21		
			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	Gyümölcsleves O*	362,58	86,74	0,36	0,16	0,00	20,81	11,71	0,01		
			Sertés aprópecsenye O*	872,79	208,80	10,93	17,22	5,44	2,30	0,01	1,13		
			Tarhonya köret O*	1 127,81	269,81	10,23	6,73	0,98	41,78	0,01	1,11		
			Uborka saláta O*	121,39	29,04	0,75	0,07	0,00	6,32	5,00	0,52		
		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		
			Kápia paprika	16,38	3,92	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00		
			Összesen:	4 780,14	1 143,56	48,31	44,12	11,64	135,84	18,05	5,07		
2026. 07. 17. péntek	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,00	0,68		
			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	Limonádé O*	199,18	47,65	0,09	0,03	0,00	10,92	9,99	0,00		
			Zabpelyhes-sajtos fasírt*O	1 052,62	251,82	16,14	13,07	3,30	17,12	0,06	1,00		





Vezető
dietetikus

Quadro Byte Zrt