



Tételes étlap 2026.01.12. - 2026.01.18.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 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		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Fonott kalács	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	3,82	0,37		
		E	Csurgatott tojás leves ovi*	360,25	86,18	3,55	5,94	1,02	4,54	0,13	0,37		
			Zöldséges bulgur p.hússal *O	1 721,30	411,79	25,78	15,01	5,92	46,14	0,00	0,63		
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	8,33	0,74		
		U	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		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	4 697,96	1 123,90	49,32	35,19	12,59	147,66	32,84	3,90		
2026. 01. 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		
			Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	14,26	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		
		E	Zellerkrémleves (friss) O*	200,28	47,91	1,69	1,23	0,66	7,30	0,42	0,56		





2026. 01. 13. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Sajtos húspogácsa*ovi	1 298,57	310,66	23,54	14,12	5,36	21,67	0,34	1,31	  	
			Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,49		
		U	Húskrém csirke ovi	392,20	93,83	5,01	8,08	2,94	0,45	0,00	0,26	   	
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
			Összesen:	4 517,25	1 080,67	50,93	35,09	13,58	136,85	15,70	4,63		
2026. 01. 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	 	
			Tojásrántotta ovi	624,79	149,46	8,10	12,77	2,49	0,36	0,36	0,21		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Zöldségleves O*	397,81	95,17	3,05	3,39	0,38	12,80	0,00	0,69	  	
			Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00		
			Rizi-bizi mir. O*	1 162,64	278,14	6,95	4,98	0,57	51,04	0,01	0,41		
		U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	10,56	0,14		
			Grissini 65g	1 051,48	251,55	5,99	7,00	3,78	31,88	2,97	1,85	       	
			Összesen:	4 991,06	1 194,02	41,76	42,65	9,64	148,45	22,24	4,00		





2026. 01. 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		
			Sajtkrém félzsíros, ömlesztett	142,20	34,02	1,34	2,60	0,00	1,30	0,60	0,18		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		E	Csirkeraguleves ovi*	437,61	104,69	11,53	4,24	0,53	4,87	0,00	1,31		
			Kiflifelfújt ovi	995,50	238,16	4,76	10,09	3,81	31,87	21,04	0,26		
			Vaniliasodó O*	484,41	115,89	4,28	1,90	1,02	20,47	7,99	0,17		
		U	Harcspástétom 50g	349,03	83,50	0,00	7,60	1,03	1,48	0,05	0,33		
			Zsemle, vizes 54g	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		
			Összesen:	4 082,17	976,60	39,59	30,86	8,39	130,68	32,00	4,07		
2026. 01. 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		
			Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,10	0,39		
			Kenyer teljes kiörlesű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		E	Zöldbableves ovi*	326,86	78,20	2,96	2,38	0,27	11,04	0,00	0,83		
			Húsfelfújt ovi	949,58	227,17	10,27	18,20	5,10	5,28	0,02	0,21		
			Tört burgonya O*	587,92	140,65	3,75	0,30	0,04	30,00	0,00	0,51		
			Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		





2026. 01. 16.	(00447) Nebuló Ártéri	U	Joghurt ital 100g 1% zsírt.	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,20	12,80	0,10		
			Zebrarúd 80g	1 197,15	286,40	6,88	6,91	2,68	50,01	7,88	0,59	        	
			Összesen:	4 777,64	1 142,97	41,14	39,34	11,54	153,70	22,80	3,81		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

