



## Tételes étlap 2026.09.14. - 2026.09.20.

|                        | Diéta                   |   | Étlap tétel                  | Energia (Kj) | Energia (Kcal) | Fehérje (g) | Zsír (g) | T.Zsírsv (g) | Szénhidrát (g) | Cukor (g) | Só (g) | Allergének | Fogy. ár |
|------------------------|-------------------------|---|------------------------------|--------------|----------------|-------------|----------|--------------|----------------|-----------|--------|------------|----------|
| 2026. 09. 14.<br>hétfő | (00447)<br>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 | Gyümölcsleves O*             | 362,58       | 86,74          | 0,36        | 0,16     | 0,00         | 20,81          | 11,71     | 0,01   |            |          |
|                        |                         |   | Rakott kelkáposzta O*        | 1 407,57     | 336,74         | 16,43       | 20,64    | 6,79         | 21,25          | 1,46      | 1,53   |            |          |
|                        |                         | U | Körözött túró házi ovi*      | 192,99       | 46,17          | 4,31        | 2,51     | 1,63         | 1,54           | 1,18      | 0,33   |            |          |
|                        |                         |   | Félbarna kenyér              | 541,73       | 129,60         | 4,62        | 0,62     | 0,14         | 25,76          | 0,48      | 0,78   |            |          |
|                        |                         |   | Jégcsap retek                | 18,27        | 4,37           | 0,36        | 0,03     | 0,00         | 0,66           | 0,00      | 0,04   |            |          |
|                        |                         |   | Összesen:                    | 4 178,50     | 999,64         | 38,12       | 33,15    | 12,79        | 130,83         | 38,63     | 3,42   |            |          |
| 2026. 09. 15.<br>kedd  | (00447)<br>Nebuló óvoda | T | Citromos tea ovi             | 308,21       | 73,73          | 0,09        | 0,02     | 0,00         | 18,11          | 17,98     | 0,00   |            |          |
|                        |                         |   | 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           | 0,44      | 0,56   |            |          |
|                        |                         |   | Pirított zsemlekocka         | 0,00         | 0,00           | 0,00        | 0,00     | 0,00         | 0,00           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                         |   | Rántott sertésszelet O*      | 995,14       | 238,07         | 16,56       | 12,06    | 2,74         | 15,53          | 0,00      | 0,76   |            |          |





|                         |                         |   |                               |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|-------------------------|-------------------------|---|-------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 09. 15.<br>kedd   | (00447)<br>Nebuló óvoda | E | Burgonyapüré O*               | 848,98   | 203,10   | 6,20  | 3,91  | 1,76  | 35,79  | 0,00  | 0,49 |  |  |
|                         |                         | U | Főtt tojás ovi*               | 110,48   | 26,43    | 2,16  | 1,92  | 0,50  | 0,10   | 0,00  | 0,06 |  |  |
|                         |                         |   | Margarin, csészés 32% zsírt.  | 159,89   | 38,25    | 0,00  | 3,75  | 1,05  | 0,00   | 0,00  | 0,09 |  |  |
|                         |                         |   | Kenyér teljes kiőrlésű, szel. | 388,16   | 92,86    | 3,70  | 0,49  | 0,03  | 18,75  | 0,00  | 0,39 |  |  |
|                         |                         |   | Kápia paprika                 | 24,57    | 5,88     | 0,36  | 0,09  | 0,00  | 0,90   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |                         |   | Összesen:                     | 3 978,99 | 951,89   | 35,48 | 27,84 | 7,93  | 136,50 | 33,16 | 3,22 |  |  |
| 2026. 09. 16.<br>szerda | (00447)<br>Nebuló óvoda | T | Citromos tea ovi              | 308,21   | 73,73    | 0,09  | 0,02  | 0,00  | 18,11  | 17,98 | 0,00 |  |  |
|                         |                         |   | Főtt virsli ovi               | 566,81   | 135,60   | 7,20  | 12,00 | 3,60  | 0,06   | 0,00  | 1,14 |  |  |
|                         |                         |   | Korpás Kenyér                 | 535,04   | 128,00   | 4,71  | 0,65  | 0,16  | 25,14  | 0,13  | 0,56 |  |  |
|                         |                         |   | Paradicsom                    | 27,47    | 6,57     | 0,30  | 0,06  | 0,01  | 1,20   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                         |                         | E | Palócleves mir O*             | 647,38   | 154,88   | 7,64  | 8,68  | 2,71  | 11,16  | 0,86  | 0,66 |  |  |
|                         |                         |   | Túrógombóc*O                  | 1 539,15 | 368,22   | 22,22 | 12,44 | 5,46  | 41,49  | 7,53  | 1,35 |  |  |
|                         |                         |   | Vanillasodó O*                | 484,41   | 115,89   | 4,28  | 1,90  | 1,02  | 20,47  | 7,99  | 0,17 |  |  |
|                         |                         | U | Húskrém csirke ovi            | 392,20   | 93,83    | 5,01  | 8,08  | 2,94  | 0,45   | 0,00  | 0,26 |  |  |
|                         |                         |   | Félbarna kenyér               | 541,73   | 129,60   | 4,62  | 0,62  | 0,14  | 25,76  | 0,48  | 0,78 |  |  |
|                         |                         |   | Savanyú káposzta              | 24,95    | 5,97     | 0,33  | 0,06  | 0,00  | 1,02   | 0,00  | 0,27 |  |  |
|                         |                         |   | Összesen:                     | 5 067,35 | 1 212,29 | 56,40 | 44,51 | 16,04 | 144,86 | 34,97 | 5,19 |  |  |





|                            |                         |   |                                   |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------------|-------------------------|---|-----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2026. 09. 17.<br>csütörtök | (00447)<br>Nebuló óvoda | T | Tej 2dl ovi                       | 403,79   | 96,60    | 6,80  | 3,00  | 1,63  | 10,60  | 0,00  | 0,27 |  |  |
|                            |                         |   | Gabonagolyó kakaós                | 476,28   | 113,94   | 3,00  | 0,60  | 0,12  | 24,00  | 8,70  | 0,23 |  |  |
|                            |                         | E | Húsleves O*                       | 275,31   | 65,86    | 3,46  | 2,79  | 0,89  | 6,51   | 0,00  | 1,14 |  |  |
|                            |                         |   | Tojásfasirt 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 |  |  |
|                            |                         |   | Pirított burgonya 100 g           | 532,98   | 127,51   | 2,50  | 3,93  | 0,45  | 20,00  | 0,00  | 0,11 |  |  |
|                            |                         | U | Gyümölcsjoghurt 125g<br>0,4% zsír | 418,00   | 100,00   | 3,30  | 3,20  | 2,20  | 14,00  | 13,00 | 0,18 |  |  |
|                            |                         |   | Sajtos rúd 60 gr                  | 1 391,94 | 333,00   | 6,27  | 18,00 | 6,90  | 33,00  | 1,62  | 2,50 |  |  |
|                            |                         |   | Összesen:                         | 4 686,58 | 1 121,18 | 36,75 | 45,18 | 14,45 | 136,53 | 23,50 | 6,47 |  |  |
|                            |                         |   |                                   |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
| 2026. 09. 18.<br>péntek    | (00447)<br>Nebuló óvoda | T | Tej 2dl ovi                       | 403,79   | 96,60    | 6,80  | 3,00  | 1,63  | 10,60  | 0,00  | 0,27 |  |  |
|                            |                         |   | Sajtkrém O*                       | 219,40   | 52,49    | 2,77  | 4,31  | 2,21  | 0,16   | 0,00  | 0,28 |  |  |
|                            |                         |   | Rozsos kenyér                     | 405,20   | 96,94    | 2,64  | 0,32  | 0,04  | 20,00  | 0,20  | 0,60 |  |  |
|                            |                         |   | Sárgarépa friss                   | 33,63    | 8,04     | 0,24  | 0,04  | 0,01  | 1,62   | 0,00  | 0,06 |  |  |
|                            |                         | E | Zabgaluskás leves O*              | 376,48   | 90,07    | 3,01  | 3,70  | 0,45  | 10,79  | 0,04  | 0,30 |  |  |
|                            |                         |   | Vadas pulyka csíkok O*            | 945,71   | 226,25   | 14,75 | 12,14 | 3,82  | 14,04  | 3,86  | 1,47 |  |  |
|                            |                         |   | Tészta kör. szarvacska<br>O*      | 1 068,35 | 255,59   | 9,00  | 4,82  | 0,69  | 43,74  | 0,00  | 0,96 |  |  |
|                            |                         |   | Banán                             | 351,02   | 83,98    | 1,04  | 0,08  | 0,00  | 19,36  | 0,00  | 0,04 |  |  |
|                            |                         |   |                                   |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|                            |                         |   |                                   |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |





|            |         |   |                  |          |          |       |       |       |        |      |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|------------|---------|---|------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2026.09.18 | (00447, | U | Virslis kifli *O | 1 176,39 | 281,43   | 12,13 | 11,01 | 3,39  | 33,52  | 2,20 | 1,38 |       |  |
|            |         |   | Összesen:        | 4 979,97 | 1 191,39 | 52,38 | 39,42 | 12,24 | 153,83 | 6,30 | 5,36 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

