



Tételes étlap 2024.09.16. - 2024.09.22.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 09. 16. 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	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
	Sajtos stangli	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	E Pulykaraguleves mir. O*	799,51	191,27	11,45	9,87	1,94	13,87	0,01	1,14	 	
	Pudingos csiga o*	1 630,55	390,08	12,05	7,02	1,30	69,31	16,51	0,12	 	
	Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01		
	U Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
	Összesen:	3 921,81	938,23	35,95	29,66	8,18	128,53	16,83	2,63		
2024. 09. 17. kedd (00447) Nebuló óvoda	T Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	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		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83	 	





2024. 09. 17. kedd (00447) Nebuló óvoda											
E	Sajos húspogácsa*ovi	1 298,57	310,67	23,54	14,12	5,36	21,68	0,30	1,31		
	Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,99		
	U EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	105,13	25,15	1,68	1,64	0,49	0,82	0,00	0,12		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
Összesen:		4 444,99	1 041,50	50,59	29,05	8,49	146,66	9,86	6,27		
2024. 09. 18. szerda (00447) Nebuló óvoda											
T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Tojásrántotta ovi	624,79	149,46	8,10	12,77	2,49	0,36	0,00	0,21		
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
E	Karfiolkrémleves mir. ovi	506,65	121,21	3,50	7,98	1,92	8,71	0,51	0,84		
	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Rizses csirke *óvoda	2 767,15	555,57	27,69	21,35	3,03	88,89	0,00	4,73		
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
	Kalocsai Rúd	452,70	108,30	3,19	1,47	0,96	17,88	1,37	0,74		
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
Összesen:		5 840,74	1 290,86	50,89	47,71	10,74	185,71	33,34	7,49		





2024. 09. 19. csütörtök													
(00447) Nebuló óvoda													
2024. 09. 19. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Szel.Trap.sajt	310,88	74,37	5,54	5,62	3,57	0,32	0,00	0,49		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Zsemle korpás	69,54	16,64	0,70	0,10	0,01	3,20	0,00	0,07		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Csirkebecsinált leves O*	486,22	116,32	8,20	4,58	0,70	10,38	0,01	0,62		
			Köményes sertéssült ovi	484,90	116,00	10,60	7,80	1,87	0,71	0,00	0,70		
			Meggy mártás O*	835,21	199,81	0,76	0,26	0,00	47,73	29,42	0,01		
			Tört burgonya félada ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,60		
		U	Pogácsa leveles 100g	1 621,84	388,00	8,84	10,75	7,25	45,09	5,08	1,64		
	Összesen:	4 697,38	1 123,77	43,74	36,11	16,11	134,56	34,51	4,49				
2024. 09. 20. péntek	(00447) Nebuló óvoda	T	Karamellás tej O*	571,62	136,75	6,80	3,00	1,63	20,59	9,99	0,27		
			Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
			Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
		E	Gombaleves O*	366,09	87,58	1,51	6,05	1,29	6,63	0,34	0,84		
			Sertés vetreceO*	1 232,54	294,87	11,79	24,62	6,62	6,14	0,20	1,15		
			Tészta köret Farfalle O*	1 088,45	260,40	10,20	5,78	0,86	41,57	0,00	0,91		





2024. 09. 20.	(00447) Nebuló Árta	U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61	
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06	
			Összesen:	5 603,43	1 340,54	47,00	50,32	16,73	165,80	24,27	4,66	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

