



Tételes étlap 2026.01.19. - 2026.01.25.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2026. 01. 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.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
			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	Reszelttésztalesves O*	319,81	76,51	2,53	2,93	0,33	9,93	0,05	1,26		
			Majorannás pecsenye ovi*	875,51	209,45	10,63	18,07	5,53	0,82	0,00	0,89		
			Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70		
		U	Sárgarépás szendvicskrém O*	284,60	68,09	4,18	5,04	2,87	1,13	0,00	0,41		
			Bagette 250gr	551,07	131,83	4,19	1,70	0,35	24,77	2,26	1,25		
			Összesen:	3 776,05	897,48	40,39	38,70	13,27	96,48	2,82	5,70		
2026. 01. 20. kedd	(00447) Nebuló óvoda	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
			Sonkakrém házi O*	157,50	37,68	1,57	2,89	0,85	0,60	0,07	0,45		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09		
		E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63		
			Tejszínes csomell cs. kukoricaO*	822,42	196,75	17,10	9,21	1,66	11,13	0,39	1,70		





2026. 01. 20. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Párolt rizs O*	1 084,84	259,53	4,84	5,78	0,68	46,77	0,01	0,30			
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01			
		U	Hamé pástétom (szárnyas) 48g	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
			Kornspitz 70g	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23	         		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04			
			Összesen:	4 685,11	1 098,93	42,96	28,36	6,09	166,83	24,52	6,01			
2026. 01. 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			
			Halkrém ovi*	251,77	60,23	3,25	4,84	1,36	13,45	0,00	0,08	  		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78			
			Kaliforniai paprika	25,80	6,17	0,20	0,06	0,01	1,21	0,00	0,00			
		E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67	  		
			Vagdalt (Stefania) O*	1 149,01	274,88	12,86	20,41	5,74	9,49	0,20	0,88	 		
			Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,49			
			Céklasaláta, csemege szeletelt	159,23	38,09	0,79	0,06	0,00	8,35	8,33	0,74			
		U	Joghurt, görög 150g 8% zsírt.	821,37	196,50	3,60	12,00	8,40	18,00	16,50	0,17			
			Babapiskóta	417,00	99,76	2,74	1,56	0,37	18,51	9,06	0,04	  		
			Összesen:	5 075,80	1 214,29	45,49	50,64	19,88	154,42	34,57	4,12			





2026. 01. 22. csütörtök													
2026. 01. 23. péntek													
(00447) Nebuló óvoda													
T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27				
	Tojásrántotta újhagymás*O	499,96	119,60	6,48	10,22	2,00	0,30	0,29	0,76				
	Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39				
	E Zellerkrémleves (friss) O*	200,28	47,91	1,69	1,23	0,66	7,30	0,42	0,56				
	Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Bolognai tészta b	1 612,31	366,01	17,12	16,75	5,41	41,15	0,00	0,89				
	U Körözött túró, félzsíros	115,37	27,60	3,06	1,50	0,98	0,57	0,05	0,15				
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78				
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00				
	Összesen:	3 831,10	892,89	43,73	33,87	10,85	108,18	4,24	3,80				
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27				
	Májpástétom O*	148,84	35,61	1,46	2,83	0,81	0,75	0,00	0,26				
	Kifli, korpás 50g	681,34	163,00	5,70	1,08	0,47	30,99	1,88	0,90				
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00				
	E Gyümölcsle 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00				
	Rakott karfiol kölessel O*	1 789,64	428,14	19,54	26,37	8,42	28,05	1,49	1,45				
	U Teljes kiőrlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61				





2026.	01. 23	(	00447	,	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
						Összesen:	4 964,17	1 187,61	45,21	40,96	15,51	151,06	16,73	3,50		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

