







Tételes étlap 2024.09.30. - 2024.10.06.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 09. 30. 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	5,03	1,75		
		E	Erőleves O	206,60	49,43	2,17	0,51	0,09	8,95	0,02	0,93		
			Rakott kelkáposzta O*	1 407,57	336,74	16,43	20,64	6,79	21,25	1,07	1,53		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U	Körözött túró házi ovi*	192,99	46,17	4,31	2,51	1,63	1,54	1,12	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:	4 244,03	1 015,32	40,33	33,80	12,88	130,97	27,70	5,73				
2024. 10. 01. 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	12,46	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	Karfiolleves O*(piros)	262,23	62,74	2,09	3,10	0,33	6,47	0,00	0,41		
			Csirkegombóc O*	476,98	114,11	15,67	2,80	0,68	6,42	0,00	0,65		





2024. 10. 01. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Tárkonyos zellerfőzelék O*	644,99	154,31	5,17	3,73	1,96	23,75	0,85	1,37	  	
		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:		3 414,37	816,84	40,67	23,25	7,37	107,01	13,79	4,11			
2024. 10. 02. szerda	(00447) 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	0,66	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	0,66	1,25	 	
			Aranygaluska ovi*	1 942,64	464,75	13,25	17,08	3,94	65,18	15,19	0,27	   	
			Vaniliasodó O*	484,41	115,89	4,28	1,90	1,02	20,47	8,02	0,17		
		U	Húskrém csirke ovi	429,13	102,66	6,01	8,58	3,00	0,54	0,00	0,49	  	
			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:		5 507,77	1 317,65	48,43	49,65	14,58	168,64	42,99	4,93	





2024. 10. 03. csütörtök												
(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	0,38	0,14			
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64			
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	E	Raguleves sert. ovi*	632,00	151,20	7,08	11,03	2,99	5,59	0,00	0,92		
		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		
		Pírtott burgonya 150 g	798,42	191,01	3,75	5,87	0,67	30,00	0,00	1,49		
	U	Gyümölcsjoghurt 125g 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:		5 397,26	1 291,21	43,63	58,31	18,80	141,12	15,18	8,19			
2024. 10. 04. péntek												
(00447) Nebuló óvoda												
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44			
	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			
	Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00			
E	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Sütőtökös vadas pulykatokány*O	1 304,38	312,05	20,51	14,11	4,40	25,10	0,65	1,14			





2024. 10. 04. péntek (00447) Nebuló óvoda	E	Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,38		
	U	Körtés túrókrém O*	136,37	32,63	2,76	1,28	0,84	2,48	2,01	0,06		
		Babapiskóta	556,00	133,01	3,65	2,08	0,50	24,68	11,99	0,06		
		Összesen:	4 199,77	1 004,73	47,97	32,50	10,58	126,88	14,95	3,04		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

