



Tételes étlap 2024.10.07. - 2024.10.13.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2024. 10. 07. hétfő	(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		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Csurgatott tojás leves ovi*	360,25	86,18	3,55	5,94	1,02	4,54	0,01	0,37	 	
			Húspuding ovi*	1 210,28	289,54	14,46	17,14	6,21	18,88	0,23	1,92	 	
			Burgonyapüré O*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59		
			Párolt káposzta O*	268,24	64,17	1,18	3,86	0,44	6,02	2,00	0,51		
		U	Tavaszi túrókrém O*	171,32	40,99	3,64	2,24	1,45	1,50	0,97	0,33	 	
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Összesen:		4 476,82	1 065,13	45,04	39,74	12,70	130,17	4,49	5,55			
2024. 10. 08. kedd	(00447) Nebuló óvoda	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
			Zalaikrém házi ovi	545,80	130,57	5,20	12,10	5,27	0,47	0,20	0,89	 	
			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	Zabgaluskás leves O*	376,48	90,07	3,01	3,70	0,45	10,79	0,02	0,30	 	





2024. 10. 08. kedd (00447) Nebuló óvoda													
E	Bolognai Szósz O*	970,41	210,25	11,63	18,28	5,55	5,00	0,00	0,60				
	Tészta köret spagetti O.	1 050,81	251,39	9,00	4,36	0,64	43,74	0,00	0,38				
	Reszelt trapista sajt	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Túró desszert 23g	458,89	109,78	4,20	5,40	0,00	10,20	0,00	0,00				
	U	Májpástétom O*	148,84	35,61	1,46	2,83	0,81	0,75	0,08	0,26			
		Kornspitz	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:		5 490,65	1 291,64	50,71	52,79	15,15	152,67	19,88	5,26				
2024. 10. 09. szerda (00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
		Gyümölcsös müzli	442,26	0,00	2,70	2,10	0,57	18,90	3,60	0,03			
		Briós cukor nélkül 100g	1 446,28	346,00	8,30	8,00	3,60	66,00	12,00	0,75			
	E	Magyaros Burgonyaleves O*	524,21	125,41	2,76	5,65	0,68	16,02	0,17	0,81			
		Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00			
		Csőbensült karf. és brokkoli*O	1 161,66	277,91	14,23	15,92	7,83	19,54	0,50	2,29			
	U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10			
		Zsemle rozsos	1 060,05	253,60	8,75	1,40	0,41	49,28	0,87	1,18			
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
		Összesen:		6 086,97	1 350,41	52,84	51,49	17,77	198,00	18,44	5,43		





2024. 10. 10. csütörtök													
(00447) Nebuló óvoda													
2024. 10. 10. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27		
			Tojásos tonhalpástétom*O	246,49	58,97	4,06	4,49	1,23	9,03	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	Csontleves tésztabetéttel O*	159,92	38,26	1,91	0,88	0,13	5,65	0,00	0,78		
			Grill csirkemell O*	702,58	168,08	29,76	4,98	0,74	0,86	0,00	0,23		
			Karalábéfőzelék (friss) ovi	944,23	225,89	5,95	9,71	2,00	28,22	6,49	2,19		
		U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
			Répatorta	1 343,24	321,35	4,64	18,61	5,66	33,86	15,98	0,86		
			Összesen:	4 677,65	1 119,06	59,09	45,19	13,63	125,43	38,67	5,20		
2024. 10. 11. péntek	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52		
			Kifli, vajás	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
		E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Piritott csirkemáj O	549,59	131,48	13,44	6,46	1,39	4,72	0,00	0,61		





2024. 10. 11. péntek (00447) Nebuló óvoda	E	Rizi-bizi mir. O*	1 162,64	278,14	6,95	4,98	0,57	51,04	0,01	0,41	
		Vegyes friss saláta ovi*	136,04	32,55	0,72	0,10	0,02	7,05	4,00	0,21	
	U	Teljes kiörlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36	
		Szilva	251,66	60,21	0,70	0,17	0,00	13,10	0,00	0,01	
		Összesen:	5 182,03	1 239,73	46,82	39,41	11,79	169,89	7,25	3,96	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

