



Tételes étlap 2024.10.14. - 2024.10.20.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 10. 14. hétfő (00447) Nebuló óvoda	T Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
	Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49		
	E Lencseleves*O	774,12	185,20	10,64	4,24	0,39	25,90	0,00	0,97		
	Svéd húsgolyó *O	899,24	215,13	10,38	16,05	4,90	7,06	0,00	0,51		
	Sütőtököfőzelék ovi	1 485,03	355,27	8,55	11,76	1,89	53,14	5,00	0,16		
	U Kenőmájás	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,14	0,32		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Retek hónapos	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Összesen:	5 029,33	1 203,19	48,62	45,62	12,30	145,22	7,39	3,87		
2024. 10. 15. kedd (00447) Nebuló óvoda	T Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	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		
	Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
	Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		





2024. 10. 15. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Burgonyaleves magyaros O*	387,52	92,71	2,15	3,03	0,33	14,15	0,05	0,85		
			Túrós húsgombóc ovi	1 423,41	340,53	15,83	22,99	6,85	17,18	0,62	0,66	 	
			Finomfőzelék O*	757,08	181,12	8,27	5,09	0,94	25,10	1,00	0,71	 	
		U	Reszelt sajt ovi	466,33	111,56	8,31	8,43	5,36	0,48	0,00	0,73	 	
			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		
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	4 865,40	1 163,97	46,45	50,28	16,38	126,59	20,79	4,54		
2024. 10. 16. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	10,03	0,38	 	
			Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14		
			Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
		E	Csirkeraguleves ovi*	437,61	104,69	11,53	4,24	0,53	4,87	0,00	1,31		
			Rizsfelfújít O*	1 296,80	310,24	12,24	8,32	3,41	46,47	5,00	0,36	 	
			Vaniliasodó O*	484,41	115,89	4,28	1,90	1,02	20,47	8,02	0,17		
		U	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	0,66	0,56		
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04				
	Összesen:	4 607,44	1 102,26	49,66	27,71	11,81	155,61	26,89	4,89				





2024. 10. 17. csütörtök													
(00447) Nebuló óvoda													
2024. 10. 17. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Padlizsánkrém	89,76	21,47	1,17	1,37	0,56	1,07	0,17	0,62		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Lecsós csirketokány*ovi	630,08	150,73	15,17	9,19	1,13	1,66	0,00	0,71		
			Galuska köret O*	1 120,32	268,02	8,91	6,89	0,82	42,28	0,00	0,52		
		U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 695,41	1 123,30	47,94	28,69	8,46	160,78	14,01	3,52		
2024. 10. 18. péntek	(00447) 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	7,47	0,23		
		E	Vajgaluska leves O*	341,80	81,77	3,24	2,64	0,60	11,06	0,01	0,12		
			Zabpelyhes-sajtos fasírt*O	1 052,62	251,83	16,14	13,06	3,31	17,12	0,00	1,00		
			Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
		U	Sajtkrém O*	219,40	52,49	2,77	4,31	2,21	0,16	0,00	0,28		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		





2024. 10.18	(00447	U	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00	
Összesen:				3 935,37	941,48	43,60	28,87	8,49	124,48	7,96	3,39	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

