



Tételes étlap 2024.10.21. - 2024.10.27.

	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. 21. hétfő	(00447) Nebuló óvoda	T Vaniliás tej 2 dl ovi*	607,55	145,35	6,82	3,02	1,63	22,75	7,02	0,27		
		Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
		Kalács kakaós	565,14	135,20	3,32	3,04	1,40	23,60	3,92	0,28		
		E Fejtett bableves O*	759,48	181,69	10,89	8,26	2,29	15,59	0,40	0,55		
		Csirkepörkölt mellből ovi	431,22	103,16	12,58	5,18	0,66	1,43	0,00	2,06		
		Burgonya főzelék O*	888,39	212,53	5,13	6,23	1,31	33,77	0,33	0,81		
		Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U Tojáskrém O*	169,33	40,51	2,20	3,20	0,85	0,30	0,00	0,39		
		Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00		
		Összesen:	4 186,36	1 001,52	46,41	31,26	9,05	131,47	12,16	5,15		
2024. 10. 22. kedd	(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		
		Párizsi baromfi	178,25	42,64	2,38	3,64	1,38	0,04	0,00	0,46		
		Magvas kenyér	510,80	122,20	3,76	1,96	0,16	21,60	0,00	0,68		
		Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		





2024. 10. 22. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Vajgaluska leves O*	341,80	81,77	3,24	2,64	0,60	11,06	0,01	0,12		
			Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00		
			Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63		
		U	Padlizsánkrém	89,76	21,47	1,17	1,37	0,56	1,07	0,17	0,62		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Összesen:	3 926,12	939,26	42,00	34,19	7,34	111,11	1,38	3,47		
2024. 10. 24. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
			Túrókrém kapros O*	177,47	42,46	4,19	2,35	1,55	1,09	1,09	0,23		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56		
			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		
			Bazsalikomos csirkemáj ovi	407,76	97,55	12,03	4,56	1,14	2,02	0,00	0,59		
			Tökfőzelék O*	588,89	140,88	3,69	5,47	1,82	18,76	1,66	0,67		
		U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 044,69	967,63	32,75	21,64	10,84	142,79	27,99	2,53		





2024. 10. 25. péntek (00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Virslis omlett ovi	803,07	192,12	7,06	14,89	3,24	7,37	0,15	0,39		
		Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	E	Zöldségleves O*	299,49	71,65	2,03	3,09	0,32	8,65	0,00	0,65		
		Zöldfűszeres csirkecomb filé*O	634,92	72,07	13,09	6,99	1,49	1,30	0,76	0,77		
		Szilvamártás mir. ovi	817,54	195,58	3,90	2,65	1,51	38,17	15,65	0,03		
	U	Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,60		
		Banánkenyér	1 105,54	264,48	4,70	9,99	5,02	34,08	10,47	0,22		
		Összesen:	4 777,62	1 063,14	43,58	41,35	13,27	135,45	27,03	3,32		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

