



Tételes étlap 2024.11.04. - 2024.11.10.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 11. 04. 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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	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		
	Fasírt ovi*	1 418,16	339,27	10,78	24,58	5,23	18,20	0,17	1,03		
	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 Túrókrém kapros O*	177,47	42,46	4,19	2,35	1,55	1,09	1,09	0,23		
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
	Összesen:	4 771,45	1 141,50	38,84	41,35	10,81	150,85	4,54	4,19		
2024. 11. 05. 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. 11. 05. 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	
		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. 11. 06. 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	
	E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,83	
		Rozmaringos cs.mell ovi*	1 033,10	247,15	17,35	19,31	2,30	0,75	0,01	0,92	
		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:		4 802,56	1 021,23	54,27	49,48	15,41	119,05	11,28	5,62		





2024. 11. 07. csütörtök													
2024. 11. 08. péntek													
2024. 11. 07. 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		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			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		
			Húsgombóc O*	1 007,89	241,12	12,46	14,97	5,27	14,04	0,06	0,12		
			Karalábéfőzelék mir. ovi	1 226,91	293,52	10,21	13,72	3,40	31,77	0,66	0,38		
		U	Répatorta	1 343,24	321,35	4,64	18,61	5,66	33,86	15,98	0,86		
			Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
			Összesen:	5 402,17	1 292,39	48,03	59,49	19,66	147,92	33,18	3,46		
2024. 11. 08. 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	Gyümölcsleves O*	362,58	86,74	0,36	0,16	0,00	20,81	11,02	0,01		
			Piritott csirkemáj O	549,59	131,48	13,44	6,46	1,39	4,72	0,00	0,61		
			Rizi-bizi mir. O*	1 162,64	278,14	6,95	4,98	0,57	51,04	0,01	0,41		





2024. 11. 08. péntek (00447) Nebuló óvoda	E	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:	5 117,89	1 224,38	46,64	39,57	11,79	165,30	18,27	3,97		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

