



Tételes étlap 2025.11.17. - 2025.11.23.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 11. 17. 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 44g	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	0,00	0,49		
		E	Sütőtökrém leves O*	498,31	119,21	1,74	5,59	2,55	15,57	0,39	0,04		
			Svéd húsgolyó *O	895,27	214,18	10,37	15,94	4,85	7,06	0,02	0,51		
			Babfőzelék O*	1 015,04	242,83	13,93	4,39	0,53	36,62	0,00	0,60		
		U	Kenőmájas	109,52	26,20	2,32	1,68	0,54	0,78	0,00	0,32		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Retek - piros	1,22	0,29	0,02	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00		
	Összesen:	4 280,78	1 024,10	45,11	39,49	13,05	118,41	0,61	3,38				
2025. 11. 18. 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	0,10	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	0,13	0,56		
			Újhagyma	1,08	0,26	0,01	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00		





2025. 11. 18. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67	  	
			Pulyka pörkölt ovi*	773,54	185,06	15,82	12,53	2,79	3,77	0,68	1,60		
			Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,96	 	
		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:	4 596,40	1 099,62	49,45	40,70	12,21	130,93	19,37	5,55		
2025. 11. 19. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	9,99	0,38	 	
			Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
			Kalocsai rúd 60g	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		
			Rizsfelfűjt O*	1 296,80	310,24	12,24	8,32	3,41	46,47	5,14	0,36	  	
			Vaniliasodó O*	484,41	115,89	4,28	1,90	1,02	20,47	7,99	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	0,13	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	26,08	4,89		





2025. 11. 20. 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	122,95	29,41	0,32	2,68	0,49	0,95	0,11	0,61		
			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	150,74	15,17	9,19	1,12	1,66	0,00	0,71		
			Galuska köret O*	1 120,32	268,02	8,91	6,89	0,82	42,28	0,04	0,52		
		U	Teljes kiőrlésű 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:	4 728,60	1 131,25	47,09	30,00	8,38	160,66	13,99	3,51		
2025. 11. 21. 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	8,70	0,23		
		E	Vajgaluska leves O*	302,07	72,27	2,76	2,54	0,60	9,46	0,04	0,12		
			Fasírt ovi*	1 404,72	336,06	10,62	24,58	5,23	17,57	0,20	1,03		
			Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,49		
			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		





2025. 11. 21	(00447 ,	U	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
			Összesen:	4 457,18	1 066,31	37,47	39,95	11,70	137,15	9,42	3,21		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

