



Tételes étlap 2024.11.18. - 2024.11.24.

	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. 18. 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	Legényfogó leves O*	462,09	110,55	8,22	5,40	1,47	7,07	0,20	0,51		
		Majorannás apróhús O*	961,36	229,99	10,72	19,93	5,75	1,64	0,00	0,60		
		Zöldbabfőzelék mir. ovi	1 590,35	380,47	12,44	15,63	4,41	46,57	0,60	0,17		
	U	Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44		
		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		
		Lilahagyma	33,09	7,92	0,24	0,02	0,00	1,66	0,00	0,00		
		Összesen:	5 323,84	1 273,65	49,59	56,46	18,10	137,78	12,33	3,15		
2024. 11. 19. kedd (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	635,04	151,92	4,00	0,80	0,16	32,00	9,96	0,31		
	E	Húsleves O*	275,31	65,86	3,46	2,79	0,89	6,51	0,00	1,14		
		Rakott burgonya ovi	1 478,19	353,63	11,35	19,77	5,84	31,62	0,78	4,05		





2024. 11. 19. kedd (00447) Nebuló óvoda											
E	Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
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		
	Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
	Összesen:	3 886,99	929,90	34,40	29,28	10,12	129,39	12,03	8,10		
2024. 11. 20. szerda (00447) Nebuló óvoda											
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	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		
	Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
E	Zabgaluskás leves O*	376,48	90,07	3,01	3,70	0,45	10,79	0,02	0,30		
	Májfelfújt ovi	743,03	177,76	12,44	9,26	2,23	10,82	0,11	1,33		
	Brokkolifőzlek mir. ovi	1 276,38	305,36	11,59	10,71	1,49	39,93	0,00	0,81		
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
U	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
	Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77		
	Karalábé	48,12	11,51	0,63	0,06	0,01	2,07	0,00	0,04		
	Összesen:	4 809,32	1 150,56	52,22	36,81	9,61	147,12	1,95	5,04		





2024. 11. 21. csütörtök													
2024. 11. 21. péntek													
2024. 11. 21. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
			Párizsi krém ovi	404,11	96,68	2,98	9,45	4,03	0,08	0,00	0,58	 	
			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	Sütötökrém leves O*	499,19	119,42	1,72	5,71	2,63	15,31	0,33	0,04	 	
			Húsgombóc O*	1 007,89	241,12	12,46	14,97	5,27	14,04	0,06	0,12		
			Paradicsom mártás O*	519,35	96,87	2,46	4,07	0,44	19,28	7,99	1,36	 	
			Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,60		
		U	Búrkifli, mákos	1 338,64	320,25	6,03	10,19	4,93	39,60	16,98	0,31		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		Összesen:	5 071,72	1 185,95	33,15	45,68	17,49	154,48	44,00	3,58			
2024. 11. 22. 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		
			Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
		TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
		E	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
			Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00		





2024. 11. 22. péntek (00447) Nebuló óvoda	E	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	 	
		Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,08		
	U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		
		Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46		
		Összesen:	5 655,70	1 347,16	45,10	36,36	13,00	191,55	20,60	2,10		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

