



Tételes étlap 2025.01.27. - 2025.02.02.

	Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 01. 27. hétfő (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	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Sajtos húspogácsa* ovi	1 298,57	310,66	23,54	14,12	5,36	21,67	0,30	1,31		
		Rizi-bizi mir. O*	1 162,64	278,14	6,95	4,98	0,57	51,04	0,01	0,41		
	U	Ínyenc májkrém kféle 48gr	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
		Korpás Kenyér	668,80	160,00	5,89	0,81	0,21	31,43	0,82	0,70		
		Savanyú káposzta	24,95	5,97	0,33	0,06	0,00	1,02	0,00	0,27		
	Összesen:	4 461,75	1 067,40	47,05	23,57	7,89	165,16	8,60	3,19			
2025. 01. 28. kedd (00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
		Tojásomlett ovi	744,23	178,04	6,88	13,33	2,71	7,43	0,15	0,15		
		Tönköly kenyér	414,66	99,20	3,96	0,52	0,20	18,40	0,00	0,64		
	E	Vajgaluska leves O*	341,80	81,77	3,24	2,64	0,60	11,06	0,01	0,12		
		Rakott brokkoli O*	1 519,09	363,42	18,16	23,70	7,36	19,52	1,11	1,47		
	U	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		





2025. 01. 28	00447	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	4 960,92	1 186,82	45,71	61,59	19,40	107,01	2,89	5,16	
2025. 01. 29. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	10,03	0,38	
			Diós vajkrém O*	239,77	57,36	0,93	5,35	1,39	0,59	0,00	0,06	
			Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48	
		E	Sütőtökrém leves O*	498,31	119,21	1,74	5,59	2,55	15,57	0,40	0,04	
			Kukoricapelyhes csmell *ovi	1 048,03	250,72	20,49	6,40	1,18	27,34	2,39	0,90	
			Burgonyapüré O*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59	
		U	Zöldséges Batyu O	1 172,93	280,61	10,57	9,65	4,79	37,83	0,66	0,27	
			Összesen:	5 450,66	1 303,98	54,40	37,60	15,57	178,80	16,21	3,72	
2025. 01. 30. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
			Vajkrém natúr, 20% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,38	0,14	
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,66	0,56	
			Sárgarépa friss	50,44	12,07	0,36	0,06	0,01	2,43	0,00	0,09	
		E	Lebbencsleves O*	314,12	75,15	2,02	2,36	0,34	11,55	0,14	0,66	
			Pulyka aprópecsenye O*	700,04	167,47	12,80	11,46	2,56	3,29	0,05	2,07	
			Galuska köret O*	1 120,32	268,02	8,91	6,89	0,82	42,28	0,00	0,52	
		U	Túrókrém ovi	323,11	77,30	6,89	4,60	3,01	1,98	1,98	0,26	





2025. 01. 30.												
(00447) Nebuló Óvoda												
2025. 01. 31. péntek (00447) Nebuló óvoda	U	Babapiskóta	556,00	133,01	3,65	2,08	0,50	24,68	11,99	0,06		
		Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00		
		Összesen:	4 334,27	1 036,91	47,59	34,40	10,98	132,35	15,20	4,63		
		T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00	
	Pulykamell sonka	90,29	21,60	2,40	1,00	0,32	0,52	0,26	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			
	TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00			
	E	Zöldségleves O*	299,49	71,65	2,03	3,09	0,32	8,65	0,00	0,65		
	Fasírt ovi*	1 418,16	339,27	10,78	24,58	5,23	18,20	0,17	1,03			
	Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	1,06			
	U	Natúr joghurt 150g 1,5%	219,78	52,58	4,48	1,96	1,40	3,92	3,36	0,14		
		Pogácsa kicsi sajtos 22,5g	729,82	174,60	3,98	4,82	3,24	20,28	2,28	0,72		
	Összesen:	4 417,62	1 034,54	33,26	44,20	12,17	119,06	28,53	4,91			

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

