



Tételes étlap 2024.12.09. - 2024.12.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2024. 12. 09. 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	310,67	23,54	14,12	5,36	21,68	0,30	1,31	 	
	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63	 	
	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:		4 279,30	1 023,77	54,31	24,18	8,39	145,41	9,59	3,41		
2024. 12. 10. 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 Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63	 	
	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		





2024. 12. 10.	00447	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
			Összesen:	5 103,97	1 199,14	45,05	63,11	19,27	112,83	7,88	5,67	
2024. 12. 11. 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	Lencseleves*O	774,12	185,20	10,64	4,24	0,39	25,90	0,00	0,97	
			Kukoricapelyhes csmell *ovi	1 048,03	250,72	20,49	6,40	1,18	27,34	2,39	0,90	
			Sütőtökfőzelék ovi	1 485,03	355,27	8,55	11,76	1,89	53,14	5,00	0,16	
		U	Zöldséges Batyu O	1 172,96	280,62	10,58	9,64	4,79	37,83	0,66	0,26	
	Összesen:	6 262,29	1 498,16	65,41	44,07	13,53	201,60	20,81	4,21			
2024. 12. 12. 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			





2024. 12. 12.	(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				
2024. 12. 13. péntek	(00447) Nebuló óvoda	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						
2024. 12. 14. szombat	(00447) Nebuló óvoda	T	Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00				
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09				
			Szeletelt eidami (kg)	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,00				





2024. 12. 14. szombat (00447) Nebuló óvoda	T	Kukoricás kenyér	543,40	130,00	4,54	0,57	0,15	25,97	0,67	0,70	
	E	Frankfurti leves ovi*	739,53	176,92	6,76	12,61	4,39	8,99	1,00	0,94	
		Pite, almás	1 028,28	246,00	3,53	7,38	3,44	38,53	18,76	0,25	
	U	Teljes kiörlésű sonkás tekercs	1 801,58	431,00	8,22	12,68	8,50	35,56	3,25	0,90	
		Összesen:	4 875,73	1 166,44	28,38	42,33	20,91	127,50	41,66	2,88	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

