
























Tételes étlap 2025.02.03. - 2025.02.09.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 02. 03. 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	63,03	15,08	0,01	1,67	1,03	0,01	0,01	0,00		
	Kalács kakaós	706,42	169,00	4,15	3,80	1,75	29,50	4,90	0,35		
	E Zöldségleves O*	299,49	71,65	2,03	3,09	0,32	8,65	0,00	0,65		
	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 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:		5 145,16	1 230,91	43,63	55,13	17,56	136,76	13,11	3,35		
2025. 02. 04. 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		
	Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44		





2025. 02. 04. kedd (00447) Nebuló óvoda											
<b>E</b>	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
<b>U</b>	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		
	<b>Összesen:</b>	<b>3 886,99</b>	<b>929,90</b>	<b>34,40</b>	<b>29,28</b>	<b>10,12</b>	<b>129,39</b>	<b>12,03</b>	<b>8,10</b>		
<b>2025. 02. 05. szerda (00447) Nebuló óvoda</b>											
<b>T</b>	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	 	
<b>E</b>	Brokkolikrémleves O*	217,63	52,06	2,57	0,23	0,02	9,83	0,02	0,21		
	Májfelfújt ovi	747,50	178,83	13,69	8,65	1,73	11,22	0,11	1,32	      	
	Párolt rizs O*	1 084,84	259,53	4,84	5,78	0,68	46,77	0,01	0,30		
<b>U</b>	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	      	
	Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
	<b>Összesen:</b>	<b>4 027,25</b>	<b>963,45</b>	<b>42,55</b>	<b>27,31</b>	<b>7,75</b>	<b>132,67</b>	<b>1,60</b>	<b>3,85</b>		





2025. 02. 06. 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			
	E	Magyaros gombaleves O*	501,76	120,04	4,38	7,39	0,92	9,50	0,25	1,28		
		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	0,97		
		Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,89		
	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:		5 046,82	1 180,00	35,51	47,30	15,77	147,47	43,92	4,72			
2025. 02. 07. péntek												
(00447) Nebuló óvoda												
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Barackíz	362,49	86,72	0,15	0,00	0,00	21,39	18,69	0,00			
	Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78			
E	Gyümölcslé 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Petrezselymes pulyka vagdalt*O	488,27	116,81	9,81	5,23	1,48	7,38	0,09	0,67			
	Zöldborsófőzelék O*	980,19	234,50	14,21	5,59	1,07	31,28	1,00	0,63			
	Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06			
U	Halkrém ovi*	251,77	60,23	3,25	4,84	1,36	13,45	0,00	0,08			





2025. 02. 07.	(00447) Nebuló Árnyék	U	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		
			Összesen:	3 879,74	922,29	44,20	19,96	5,71	153,71	20,26	2,88		

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

