



Tételes étlap 2025.02.10. - 2025.02.16.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 02. 10. hétfő (00447) Nebuló óvoda	T Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
	Vajkrém ízesített 25% zsírt.	180,58	43,20	1,00	4,00	2,60	0,80	0,50	0,18		
	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 Gyümölcsle 0,2- es 100%	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Majorannás pecsenye ovi*	875,51	209,45	10,63	18,07	5,53	0,82	0,00	0,89		
	Kelkáposzta főzelék O*	639,54	153,00	6,33	4,25	0,47	21,97	0,00	0,70		
	Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
	U Sárgarépás szendvicsskrém O*	284,60	68,09	4,18	5,04	2,87	1,13	0,00	0,41	 	
	Rozsos kenyér	506,50	121,17	3,30	0,40	0,05	25,00	0,25	0,75		
	Összesen:	3 863,12	918,31	40,68	35,93	13,40	106,30	1,59	4,56		
2025. 02. 11. kedd (00447) Nebuló óvoda	T Citromos tea ovi	308,21	73,73	0,09	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00		
	Sonkakrém házi O*	157,50	37,68	1,57	2,89	0,85	0,60	0,07	0,45		
	Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
	E Daragaluska leves ovi*	381,24	91,21	2,43	3,50	0,45	12,33	0,00	0,86	 	















































2025. 02. 11. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Eszterházy csirkeragu O*	569,74	136,30	15,79	6,27	1,70	3,93	0,50	0,71			
			Párolt rizs (jázmin) O*	210,50	50,36	0,00	5,57	0,63	0,00	0,00	0,00	0,44		
			Banán	658,16	157,45	1,95	0,15	0,00	36,30	0,00	0,00	0,08		
		U	EUROFOOD baromfikrém csirkemáj	147,18	35,21	2,36	2,29	0,68	1,15	0,00	0,00	0,17		
			Kifli, vajjas	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47	0,47		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,00	0,04		
			Összesen:	3 771,71	902,32	35,49	23,08	5,28	132,70	20,55	4,20	4,20		
2025. 02. 12. szerda	(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	Tavaszi leves O*	240,11	57,44	1,48	3,02	0,33	5,67	0,02	0,75			
			Vagdalt (Stefania) O*	1 149,01	274,88	12,86	20,41	5,74	9,49	0,12	0,88			
			Burgonyapüré O*	949,24	227,09	6,45	3,93	1,77	40,67	0,00	0,59			
			Csemege uborka	34,52	8,26	0,36	0,06	0,00	1,56	0,00	1,44			
		U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10	0,10		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	0,75	0,77	0,77		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	0,01		
			Összesen:	4 317,46	1 032,88	39,10	35,73	12,02	135,46	9,66	5,04	5,04		





2025. 02. 13. csütörtök												
(00447) Nebuló óvoda												
T	Tejeskávés ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	 		
	Tojásrántotta ovi	624,79	149,46	8,10	12,77	2,49	0,36	0,00	0,21			
	Zsemle hosszú	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	 		
	E	Csirkeraguleves ovi*	437,61	104,69	11,53	4,24	0,53	4,87	0,00	1,31		
		Darás metélt Ovi*	1 384,05	331,11	9,85	5,66	0,73	59,79	5,00	0,71	 	
		Barackíz	241,66	57,81	0,10	0,00	0,00	14,26	12,46	0,00		
	U	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20		
		Félbarna kenyér	677,16	162,00	5,77	0,77	0,18	32,20	0,60	0,97		
		Lilahagyma	24,82	5,94	0,18	0,02	0,00	1,25	0,00	0,00		
Összesen:		4 000,82	957,12	46,43	28,46	6,86	127,24	21,32	3,67			
2025. 02. 14. péntek												
(00447) Nebuló óvoda												
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Méz	205,13	49,07	0,06	0,00	0,00	12,15	12,15	0,00			
	Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00			
	Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	2,05	0,49	         		
E	Rakott karfiol kölessel O*	1 789,64	428,14	19,54	26,37	8,42	28,05	1,08	1,45	        		
	Mandarin	195,98	46,89	0,70	0,30	0,00	9,80	0,00	0,00			
U	Teljes kiörlésű túrós szívecsk	1 337,60	320,00	10,33	7,22	4,18	47,01	13,36	0,61	         		





2025. 02.14	(00447	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
Összesen:				4 739,12	1 133,76	42,75	39,72	15,48	142,32	28,65	2,83	

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

