



Tételes étlap 2025.02.17. - 2025.02.23.

| | 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. 17. hétfő (00447) Nebuló óvoda | T | Fahéjas karamellás tej O* | 740,98 | 177,27 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 30,66 | 19,98 | 0,27 | | |
| | | Margarin, csészés 32% zsírt. | 159,89 | 38,25 | 0,00 | 3,75 | 1,05 | 0,00 | 0,00 | 0,09 | | |
| | | Fonott kalács | 603,59 | 144,40 | 4,19 | 1,95 | 1,24 | 24,12 | 4,02 | 1,40 | | |
| | E | Gyümölcsleves O* | 362,58 | 86,74 | 0,36 | 0,16 | 0,00 | 20,81 | 11,02 | 0,01 | | |
| | | Zöldséges bulgur p.hússal *O | 1 721,30 | 411,79 | 25,78 | 15,01 | 5,92 | 46,14 | 0,00 | 0,63 | | |
| | | Céklasaláta, csemege szeletelt | 159,23 | 38,09 | 0,79 | 0,06 | 0,00 | 8,35 | 4,80 | 0,74 | | |
| | U | Sonkaszalámi | 72,73 | 17,40 | 2,24 | 0,56 | 0,22 | 0,86 | 0,10 | 0,56 | | |
| | | 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 | | |
| | | Összesen: | 4 546,49 | 1 081,79 | 45,14 | 28,95 | 11,25 | 157,60 | 40,40 | 4,57 | | |
| 2025. 02. 18. 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 | 476,28 | 113,94 | 3,00 | 0,60 | 0,12 | 24,00 | 7,47 | 0,23 | | |
| | E | Fejtett bableves O* | 759,48 | 181,69 | 10,89 | 8,26 | 2,29 | 15,59 | 0,40 | 0,55 | | |
| | | Sertés pörkölt O* | 816,84 | 195,42 | 10,67 | 16,36 | 5,00 | 2,45 | 0,23 | 1,07 | | |
| | | Tökfőzelék O* | 588,89 | 140,88 | 3,69 | 5,47 | 1,82 | 18,76 | 1,66 | 0,67 | | |





| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|----------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|-------|-------|------|------|--|--|
| 2025. 02. 18. kedd | (00447) Nebuló óvoda | E | Félbarna kenyér | 406,30 | 97,20 | 3,46 | 0,46 | 0,11 | 19,32 | 0,36 | 0,58 | | |
| | | | Narancs | 259,66 | 62,12 | 0,90 | 0,30 | 0,00 | 12,75 | 0,00 | 0,01 | | |
| | | U | Húskrém csirke ovi | 392,20 | 93,83 | 5,01 | 8,08 | 2,94 | 0,45 | 0,00 | 0,26 | | |
| | | | Rozsos kenyér | 405,20 | 96,94 | 2,64 | 0,32 | 0,04 | 20,00 | 0,20 | 0,60 | | |
| | | | Savanyú káposzta | 24,95 | 5,97 | 0,33 | 0,06 | 0,00 | 1,02 | 0,00 | 0,27 | | |
| | Összesen: | 4 533,59 | 1 084,59 | 47,39 | 42,91 | 13,95 | 124,94 | 10,32 | 4,51 | | | | |
| 2025. 02. 19. szerda | (00447) Nebuló óvoda | T | Tea Instant O* | 152,91 | 36,58 | 0,74 | 0,04 | 0,01 | 8,24 | 7,71 | 0,13 | | |
| | | | Vaj 100g háromnegyed zsíros | 63,03 | 15,08 | 0,01 | 1,67 | 1,03 | 0,01 | 0,01 | 0,00 | | |
| | | | Kifli, tej | 614,29 | 146,96 | 4,91 | 1,18 | 0,48 | 27,70 | 2,05 | 0,49 | | |
| | | | Jégcsap retek | 18,27 | 4,37 | 0,36 | 0,03 | 0,00 | 0,66 | 0,00 | 0,04 | | |
| | | E | Paradicsom leves O* | 484,85 | 94,09 | 2,58 | 4,16 | 0,47 | 16,88 | 5,00 | 0,63 | | |
| | | | Panírozott halrudak O* | 831,87 | 199,01 | 7,44 | 11,83 | 0,85 | 14,56 | 0,00 | 0,00 | | |
| | | | Párolt rizs (jázmin) O* | 210,50 | 50,36 | 0,00 | 5,57 | 0,63 | 0,00 | 0,00 | 0,44 | | |
| | | | Majonézes kukorica ovi | 1 063,05 | 254,32 | 3,87 | 18,10 | 3,84 | 18,55 | 1,93 | 0,06 | | |
| | | U | Natúr joghurt 150g 1,5% | 219,78 | 52,58 | 4,48 | 1,96 | 1,40 | 3,92 | 3,36 | 0,14 | | |
| | | | Teljes kiörlésű sajtos pogácsa | 1 377,73 | 329,60 | 8,80 | 19,20 | 6,30 | 30,40 | 1,76 | 1,36 | | |
| | Összesen: | 5 036,28 | 1 182,95 | 33,19 | 63,74 | 15,01 | 120,92 | 21,82 | 3,29 | | | | |





| 2025. 02. 20. csütörtök | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------|--------|-------|-------|--------|-------|------|------|--|--|
| (00447) Nebuló óvoda | | | | | | | | | | | | |
| T | Tej 2dl ovi | 403,79 | 96,60 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | | |
| | Sajtkrém félzsíros, ömlesztett | 142,20 | 34,02 | 1,34 | 2,60 | 0,00 | 1,30 | 0,60 | 0,18 | | | |
| | Félbarna kenyér | 541,73 | 129,60 | 4,62 | 0,62 | 0,14 | 25,76 | 0,48 | 0,78 | | | |
| | Uborka(kígyó) | 14,74 | 3,53 | 0,30 | 0,03 | 0,00 | 0,51 | 0,00 | 0,01 | | | |
| | E | Csirkeguleves ovi* | 437,61 | 104,69 | 11,53 | 4,24 | 0,53 | 4,87 | 0,00 | 1,31 | | |
| | | Szalagos Fánk O* | 1 415,77 | 338,70 | 10,71 | 11,17 | 2,82 | 48,63 | 4,01 | 0,09 | | |
| | | Barackíz | 181,25 | 43,36 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 10,70 | 9,35 | 0,00 | | |
| | U | Teljes kiörlésű sonkás tekercs | 1 801,58 | 431,00 | 8,22 | 12,68 | 8,50 | 35,56 | 3,25 | 0,90 | | |
| | | Alma | 145,41 | 34,79 | 0,40 | 0,40 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 0,01 | | |
| Összesen: | | 5 084,08 | 1 216,29 | 44,00 | 34,74 | 13,62 | 144,93 | 17,69 | 3,55 | | | |
| 2025. 02. 21. péntek | | | | | | | | | | | | |
| (00447) Nebuló óvoda | | | | | | | | | | | | |
| T | Tej 2dl ovi | 403,79 | 96,60 | 6,80 | 3,00 | 1,63 | 10,60 | 0,00 | 0,27 | | | |
| | Tojáskrém O* | 169,33 | 40,51 | 2,20 | 3,20 | 0,85 | 0,30 | 0,00 | 0,39 | | | |
| | Félbarna kenyér | 541,73 | 129,60 | 4,62 | 0,62 | 0,14 | 25,76 | 0,48 | 0,78 | | | |
| | Kaliforniai paprika | 38,70 | 9,26 | 0,30 | 0,09 | 0,01 | 1,81 | 0,00 | 0,00 | | | |
| E | Gyümölcsle 0,2- es 100% | 192,28 | 46,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 11,00 | 10,00 | 0,00 | | | |
| | Natúr sertés falatok O* | 612,26 | 146,47 | 13,28 | 8,62 | 2,16 | 3,77 | 0,00 | 0,52 | | | |
| | Tört burgonya O* | 587,92 | 140,65 | 3,75 | 0,30 | 0,04 | 30,00 | 0,00 | 0,51 | | | |
| | Párolt káposzta O* | 268,24 | 64,17 | 1,18 | 3,86 | 0,44 | 6,02 | 2,00 | 0,51 | | | |





| | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|-----------------------------|----------|----------|-------|-------|------|--------|-------|------|--|--|
| 2025. 02. 21. | (00447) Nebuló Árvek | U Zebrarúd | 1 197,15 | 286,40 | 6,88 | 6,91 | 2,68 | 50,01 | 7,88 | 0,59 | | |
| | | Joghurt ital 100g 1% zsírt. | 313,50 | 75,00 | 2,80 | 0,80 | 0,50 | 13,20 | 12,80 | 0,10 | | |
| | | Összesen: | 4 324,90 | 1 034,66 | 41,81 | 27,40 | 8,45 | 152,47 | 33,16 | 3,67 | | |

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

