



Tételes étlap 2025.05.26. - 2025.06.01.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 05. 26. hétfő	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Szeletelt eidami (kg)	294,84	70,54	5,24	5,32	3,38	0,34	0,00	0,00		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
		E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67		
			Bund.cs.mell lenmagos B*tepsib	771,47	184,56	15,59	7,04	0,97	14,92	0,01	0,57		
			Párolt rizs (jázmin) O*	210,50	50,36	0,00	5,57	0,63	0,00	0,00	0,44		
			Narancs	173,11	41,41	0,60	0,20	0,00	8,50	0,00	0,01		
		U	Túrókrém kapros O*	177,47	42,46	4,19	2,35	1,55	1,09	1,14	0,23		
			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		
			Összesen:	3 745,29	896,01	45,56	32,53	9,90	101,42	1,95	3,86		
2025. 05. 27. 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	0,19	0,15		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
		E	Gulyásleves O*	522,09	124,90	7,85	5,38	1,20	10,90	0,00	0,51		





2025. 05. 27. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Túrógombóc*O	1 539,15	368,22	22,22	12,44	5,46	41,49	7,53	1,35		
		U	Kacsamáj krém EUROFOD	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Összesen:	4 496,08	1 075,61	54,98	35,61	11,37	131,11	10,04	3,87		
2025. 05. 28. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,85	3,75	1,97	21,05	9,99	0,38		
			Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
			Kenyer teljes kiörlésű, szel.	485,21	116,08	4,63	0,61	0,04	23,44	0,00	0,49		
			Kaliforniai paprika	38,70	9,26	0,30	0,09	0,01	1,81	0,00	0,00		
		E	Zöldségkrémleves O*	482,19	115,36	2,22	7,38	1,60	9,92	0,62	2,07		
			Pírtott zsemlekocka	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
			Panírozott halrudak O*	831,87	199,01	7,44	11,83	0,85	14,56	0,00	0,00		
			Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,59		
		U	Croissant(sonkás)	1 384,42	331,20	9,63	4,13	2,35	45,85	7,65	1,01		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	5 122,15	1 225,39	40,17	35,50	10,78	166,62	19,56	4,65		





2025. 05. 29. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Kukoricapehely (corn flakes)	326,04	78,00	1,50	0,62	0,22	16,40	6,84	0,38		
		E	Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Sertés vetreceO*	1 232,54	294,87	11,79	24,62	6,62	6,14	0,20	1,15		
			Galuska köret O*	1 120,32	268,02	8,91	6,89	0,82	42,28	0,00	0,52		
		U	Sajtos rúd 60 gr	1 391,94	333,00	6,27	18,00	6,90	33,00	1,62	2,50		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 812,32	1 151,28	35,67	53,53	16,19	126,42	18,66	4,83		
2025. 05. 30. 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	Húsleves hús nélküli O**	267,22	63,93	2,69	1,58	0,19	9,54	0,00	0,65		
			Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17		
			Paradicsomos káposzta O*	625,68	133,26	4,52	4,27	0,47	22,72	4,00	0,86		
			Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
		U	Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír	418,00	100,00	3,30	3,20	2,20	14,00	13,00	0,18		





2025. 05. 30	(00447 ,	U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89	        	
			Összesen:	5 104,97	1 198,98	46,01	33,77	12,45	163,34	50,90	4,64		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

