



Tételes étlap 2025.06.02. - 2025.06.08.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsv (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 06. 02. hétfő	(00447) Nebuló óvoda	T	Vaniliás tej 2 dl ovi*	607,55	145,35	6,82	3,02	1,63	22,75	6,99	0,27		
			Kalács kakaós	706,42	169,00	4,15	3,80	1,75	29,50	0,16	0,35		
		E	Májgaluska leves O*	393,52	94,14	5,66	4,71	0,76	6,82	0,03	0,83		
			Zöldséges tallér O*	175,42	41,97	0,00	4,64	0,53	0,00	0,00	0,00		
			Sült Krumpli ovi*	1 498,22	358,43	3,95	20,58	2,84	38,93	0,00	0,49		
		U	Főtt tojás bölcsi	138,10	33,04	2,70	2,40	0,62	0,12	0,00	0,07		
			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		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Összesen:	4 239,12	1 014,15	28,26	43,55	9,32	124,54	7,66	2,92		
2025. 06. 03. kedd	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Vaj 100g háromnegyed zsíros	47,28	11,31	0,01	1,25	0,77	0,01	0,01	0,00		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Kápia paprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Paradicsom leves O*	484,85	94,09	2,58	4,16	0,47	16,88	5,00	0,63		
			Rakott karalábé(csőben sült)O*	1 769,69	423,37	18,29	25,26	9,52	30,32	0,00	1,31		





2025. 06. 03.	(00447) Nebuló óvoda	U	Túrós batyu	1 255,13	300,27	10,44	5,76	0,00	49,59	0,00	0,72		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 672,45	1 095,91	43,50	40,54	12,53	141,06	5,49	3,72		
2025. 06. 04. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Méz	273,50	65,43	0,08	0,00	0,00	16,20	16,20	0,00		
			Margarin, csészés 32% zsírt.	213,18	51,00	0,00	5,00	1,40	0,00	0,00	0,12		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		E	Gyümölcslé 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Húspogácsa ovi*	1 146,55	274,29	12,48	20,57	5,88	9,52	0,01	2,28		
			Burgonya petrezselymes O*	859,13	205,53	5,09	2,26	0,26	40,20	0,00	1,20		
			Nyári saláta neb.ovi	198,01	44,77	1,36	2,05	0,28	5,39	0,00	1,07		
		U	Pogácsa vajas	1 730,52	414,00	7,77	12,30	5,66	52,15	14,82	0,89		
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	5 780,20	1 380,21	38,60	46,10	15,25	182,82	41,51	6,62		
2025. 06. 05. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Csicseriborsókrém O*	105,88	25,33	1,37	0,59	0,05	2,95	0,00	1,13		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
		E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67		





2025. 06. 05. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	E	Lecsós virsli ovi	920,29	220,17	7,55	20,59	4,57	1,42	0,00	1,73	    	
			Tarhonya köret O*	1 127,81	269,81	10,23	6,73	0,98	41,78	0,01	1,11	 	
		U	Húskrém csirke ovi	392,20	93,83	5,01	8,08	2,94	0,45	0,00	0,26	  	
			Kifli, tejes	614,29	146,96	4,91	1,18	0,48	27,70	0,00	0,49	         	
			Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01		
			Összesen:	4 326,97	1 035,17	39,16	42,04	9,64	122,07	8,70	6,31		
2025. 06. 06. péntek	(00447) Nebuló óvoda	T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27		
			Sajtkrém O*	219,40	52,49	2,77	4,31	2,21	0,16	0,00	0,28	 	
			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		
		E	Csurgatott tojás leves ovi*	360,25	86,18	3,55	5,94	1,02	4,54	0,01	0,37	 	
			Svéd húsgolyó *O	899,25	215,13	10,37	16,04	4,91	7,06	0,00	0,50	  	
			Meggymártás O*	835,21	199,81	0,76	0,26	0,00	47,73	39,95	0,01		
			Tört burgonya féladag ovi*	286,41	68,52	2,00	0,16	0,02	14,72	0,00	0,89		
		U	Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	0,44	  	
			Margarin, csészés 32% zsírt.	106,59	25,50	0,00	2,50	0,70	0,00	0,00	0,06		
			Zsemle hosszú	576,84	138,00	4,74	0,42	0,06	28,20	0,60	0,66	         	





2025. 06. 06	(00447 ,	U	Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	4 310,19	1 025,26	37,95	36,87	12,07	134,08	40,56	3,87		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

