



Tételes étlap 2025.06.09. - 2025.06.15.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsír-sav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 06. 10. kedd	(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	754,49	180,50	5,24	2,44	1,55	30,15	3,82	1,75		
		E	Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00		
			Rakott karfiol mir. O* bulgur	1 518,06	363,17	16,87	22,29	7,26	24,94	1,08	2,22		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
		U	Körözött túró házi ovi*	192,99	46,17	4,31	2,51	1,63	1,54	1,18	0,33		
			Kenyér teljes kiőrlésű, szel.	388,16	92,86	3,70	0,49	0,03	18,75	0,00	0,39		
			Retek - piros	1,83	0,44	0,04	0,00	0,00	0,07	0,00	0,00		
			Összesen:	4 094,09	979,45	37,36	34,88	13,15	124,11	36,06	5,06		
2025. 06. 11. szerda	(00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,00	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		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
		E	Húsgombóclevés O*	466,01	111,49	3,99	7,72	1,79	6,30	0,00	0,77		





2025. 06. 11. szerda	(00447) Nebuló óvoda	E	Kiflifelfújó ovi	995,50	238,16	4,76	10,09	3,81	31,87	20,98	0,26		
			Vaníliásodó O*	484,41	115,89	4,28	1,90	1,02	20,47	7,99	0,17		
		U	Kockasajt ízesített, félzs. 17,5	143,37	34,30	1,92	2,62	1,71	0,82	0,71	0,15		
			Kalocsai Rúd	905,39	216,60	6,37	2,93	1,92	35,75	2,73	1,48		
			TV paprika	24,57	0,00	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
			Összesen:	4 083,50	971,04	29,94	33,42	12,94	131,53	41,10	4,27		
2025. 06. 12. 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)	489,06	117,00	2,25	0,93	0,33	24,60	10,26	0,57		
		E	Brokkolikrémleves O*	217,63	52,06	2,57	0,23	0,02	9,83	0,02	0,21		
			Levesgyöngy	138,03	33,02	0,50	2,29	0,28	2,57	0,00	0,06		
			Pulyka nuggets O*	888,49	212,56	10,80	18,23	0,85	0,18	0,00	2,25		
			Pirított burgonya 150 g	798,42	191,01	3,75	5,87	0,67	30,00	0,00	1,49		
			Banán	438,77	104,97	1,30	0,10	0,00	24,20	0,00	0,06		
		U	Gyümölcsjoghurt ital 100g 1%	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,30	13,30	0,00		
			Teljes kiőrlésű sajtos pogácsa	1 377,73	329,60	8,80	19,20	6,30	30,40	1,76	1,36		
			Összesen:	5 065,42	1 211,82	39,57	50,65	10,58	145,68	25,34	6,27		





2025. 06. 13. péntek	(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		
			Zsemle hosszú	576,84	138,00	4,74	0,42	0,06	28,20	0,60	0,66		
		E	Zöldséges bableves O*neb.	477,71	114,28	4,53	4,04	0,46	14,95	0,08	0,89		
			Eszterházy csirkeragu O*	569,74	136,30	15,79	6,27	1,70	3,93	0,50	0,71		
			Tészta kör. szarvacska O*	1 068,35	255,59	9,00	4,82	0,69	43,74	0,00	0,96		
		U	Tojásos tonhalpástétom*O	246,49	58,97	4,06	4,49	1,23	9,03	0,00	0,09		
			Félbarna kenyér	541,73	129,60	4,62	0,62	0,14	25,76	0,48	0,78		
			Újhagyma	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00		
			Összesen:	4 341,00	1 038,52	54,80	32,73	10,34	136,64	1,66	4,45		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

