



Tételes étlap 2025.06.16. - 2025.06.22.

	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. 16. hétfő	(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		
			Zöldpaprika	24,57	5,88	0,36	0,09	0,00	0,90	0,00	0,00		
		E	Gulyásleves O*	522,09	124,90	7,85	5,38	1,20	10,90	0,00	0,51		
			Grill virsli O*	666,67	159,49	7,80	14,39	4,06	0,07	0,00	1,24		
			Tökfőzelék O*	588,89	140,88	3,69	5,47	1,82	18,76	1,86	0,67		
			Félbarna kenyér	406,30	97,20	3,46	0,46	0,11	19,32	0,36	0,58		
		U	Tavaszi túrókrém O*	171,32	40,99	3,64	2,24	1,45	1,50	1,04	0,33		
			Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60		
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 018,17	961,29	42,60	34,97	10,45	116,11	4,54	5,17		
2025. 06. 17. kedd	(00447) Nebuló óvoda	T	Tea Instant O*	152,91	36,58	0,74	0,04	0,01	8,24	8,21	0,13		
			Vajkrém ízesített 25% zsírt.	135,43	32,40	0,75	3,00	1,95	0,60	0,03	0,14		
			Korpás Kenyér	535,04	128,00	4,71	0,65	0,16	25,14	0,13	0,56		
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		





2025. 06. 17. kedd	(00447) Nebuló óvoda	E	Zellerkrémleves (friss) O*	200,28	47,91	1,69	1,23	0,66	7,30	0,44	0,56		
			Levesgyöngy	184,03	44,03	0,67	3,05	0,37	3,42	0,00	0,08		
			Húsos rakott burgonya ovi	1 904,87	455,71	15,32	23,04	7,61	45,39	0,58	3,09		
		U	Húskrém csirke ovi	392,20	93,83	5,01	8,08	2,94	0,45	0,00	0,26		
			Kornspitz	1 050,43	251,30	10,75	5,36	2,26	36,61	0,94	2,23		
			Összesen:	4 582,66	1 096,33	39,94	44,51	15,97	128,35	10,33	7,05		
2025. 06. 18. 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	8,70	0,23		
		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		
			Rizi-bizi mir. O*	1 162,64	278,14	6,95	4,98	0,57	51,04	0,01	0,41		
			Banán	351,02	83,98	1,04	0,08	0,00	19,36	0,00	0,04		
		U	Kockasajt natúr, félzsír. 25g	192,28	46,00	1,50	3,50	2,20	2,20	1,30	0,10		
			Zsemle	726,82	173,88	6,25	0,81	0,23	34,27	1,84	0,77		
			Jégcsap retek	18,27	4,37	0,36	0,03	0,00	0,66	0,00	0,04		
			Összesen:	4 647,82	1 090,01	35,92	28,99	6,07	173,57	16,85	2,49		





2025. 06. 19. csütörtök												
2025. 06. 20. péntek												
(00447) Nebuló óvoda												
T	Tejeskávés ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27	 		
	Kacsamáj krém EUROFOD	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	Rozsos kenyér	405,20	96,94	2,64	0,32	0,04	20,00	0,20	0,60			
	Újhagyma	1,62	0,39	0,02	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00			
	Őszibarack krémleves Ovi	1 282,89	306,91	2,42	3,25	1,84	66,24	56,85	0,62	 		
	Grill csirkemell O*	702,58	168,08	29,76	4,98	0,74	0,86	0,00	0,23			
	Burgonyapüré O*	848,98	203,10	6,20	3,91	1,76	35,79	0,00	0,49			
	Pogácsa kicsi sajtos 22,5g	729,82	174,60	3,98	4,82	3,24	20,28	0,00	0,72	         		
	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01			
	Összesen:	4 573,41	1 094,12	52,24	20,68	9,25	164,01	60,05	2,94			
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27			
	Margarin, csészés 32% zsírt.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09			
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,00	0,52	   		
	Kifli, vajás	629,01	150,48	4,87	1,56	0,79	26,91	1,40	0,47	         		
	Uborka(kígyó)	14,74	3,53	0,30	0,03	0,00	0,51	0,00	0,01			
	Gyümölcsle 0,2- es 100%	192,28	46,00	0,00	0,00	0,00	11,00	10,00	0,00			
	Rántott csirkemáj O*	1 493,15	357,21	20,88	17,93	2,93	27,66	0,00	0,55	 		
	Párolt rizs kukoricával O*	1 578,77	377,70	8,24	6,44	0,77	71,25	0,00	1,20			





2025. 06. 20. péntek (00447) Nebuló óvoda	E	Vegyes friss saláta ovi*	136,04	32,55	0,72	0,10	0,02	7,05	4,00	0,21		
	U	Gyümölcsjoghurt ital 100g 1%	313,50	75,00	2,80	0,80	0,50	13,30	13,30	0,00		
		Zabpelyhes keksz	772,80	184,88	4,20	9,87	2,53	19,63	0,00	0,12	     	
		Összesen:	5 764,19	1 379,00	52,51	43,64	10,26	188,07	28,70	3,44		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

