



### Tételes étlap 2025.06.23. - 2025.06.29.

|                        | 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. 23.<br>hétfő | (00447)<br>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   |            |          |
|                        |                         |   | Fonott kalács                 | 754,49       | 180,50         | 5,24        | 2,44     | 1,55           | 30,15          | 3,82      | 1,75   |            |          |
|                        |                         | E | Gyümölcsleves O*              | 362,58       | 86,74          | 0,36        | 0,16     | 0,00           | 20,81          | 11,71     | 0,01   |            |          |
|                        |                         |   | Rántottcsirkemell lenmagos O* | 1 025,73     | 245,39         | 19,49       | 10,42    | 1,40           | 18,65          | 0,01      | 0,96   |            |          |
|                        |                         |   | Párolt rizs (jázmin) O*       | 210,50       | 50,36          | 0,00        | 5,57     | 0,63           | 0,00           | 0,00      | 0,44   |            |          |
|                        |                         | U | Kenőmájás                     | 109,52       | 26,20          | 2,32        | 1,68     | 0,54           | 0,78           | 0,00      | 0,32   |            |          |
|                        |                         |   | Rozsos kenyér                 | 405,20       | 96,94          | 2,64        | 0,32     | 0,04           | 20,00          | 0,20      | 0,60   |            |          |
|                        |                         |   | Retek - piros                 | 1,22         | 0,29           | 0,02        | 0,00     | 0,00           | 0,04           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                         |   | Összesen:                     | 3 320,31     | 794,33         | 36,88       | 24,84    | 6,56           | 101,04         | 15,75     | 4,35   |            |          |
| 2025. 06. 24.<br>kedd  | (00447)<br>Nebuló óvoda | T | Kakaó ovi                     | 636,99       | 152,39         | 7,85        | 3,75     | 1,97           | 21,05          | 9,99      | 0,38   |            |          |
|                        |                         |   | Főtt tojás ovi*               | 110,48       | 26,43          | 2,16        | 1,92     | 0,50           | 0,10           | 0,00      | 0,06   |            |          |
|                        |                         |   | 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   |            |          |
|                        |                         |   | Újhagyma                      | 1,08         | 0,26           | 0,01        | 0,00     | 0,00           | 0,06           | 0,00      | 0,00   |            |          |
|                        |                         | E | Zöldségleves O*               | 299,49       | 71,65          | 2,03        | 3,09     | 0,32           | 8,65           | 0,00      | 0,65   |            |          |





|                                                    |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|----------------------------------------------------|---|--------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2025. 06. 24.<br>kedd<br>(00447)<br>Nebuló óvoda   | E | Húsgombóc O*                   | 1 007,89 | 241,12   | 12,46 | 14,97 | 5,27  | 14,04  | 0,06  | 0,12 |  |  |
|                                                    |   | Paradicsom mártás O*           | 519,35   | 96,87    | 2,46  | 4,07  | 0,44  | 19,28  | 7,99  | 0,97 |  |  |
|                                                    |   | Tört burgonya féladag ovi*     | 286,41   | 68,52    | 2,00  | 0,16  | 0,02  | 14,72  | 0,00  | 0,89 |  |  |
|                                                    | U | Gyümölcsjoghurt 125g 0,4% zsír | 418,00   | 100,00   | 3,30  | 3,20  | 2,20  | 14,00  | 13,00 | 0,18 |  |  |
|                                                    |   | Sajtos rúd 60 gr               | 1 391,94 | 333,00   | 6,27  | 18,00 | 6,90  | 33,00  | 1,62  | 2,50 |  |  |
|                                                    |   | Összesen:                      | 5 373,25 | 1 258,09 | 43,16 | 53,53 | 18,81 | 150,66 | 33,14 | 6,62 |  |  |
|                                                    |   |                                |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
| 2025. 06. 25.<br>szerda<br>(00447)<br>Nebuló óvoda | T | Tea Instant O*                 | 152,91   | 36,58    | 0,74  | 0,04  | 0,01  | 8,24   | 8,21  | 0,13 |  |  |
|                                                    |   | Túrókrém kapros O*             | 177,47   | 42,46    | 4,19  | 2,35  | 1,55  | 1,09   | 1,14  | 0,23 |  |  |
|                                                    |   | Kalocsai Rúd                   | 905,39   | 216,60   | 6,37  | 2,93  | 1,92  | 35,75  | 2,73  | 1,48 |  |  |
|                                                    |   | Lilahagyma                     | 33,09    | 7,92     | 0,24  | 0,02  | 0,00  | 1,66   | 0,00  | 0,00 |  |  |
|                                                    | E | Kassai Burg.leves ovi*         | 672,67   | 160,93   | 9,67  | 10,01 | 3,19  | 7,65   | 0,66  | 1,31 |  |  |
|                                                    |   | Szilva tölt. derelye mir O*    | 1 685,36 | 403,20   | 10,29 | 3,03  | 0,00  | 80,96  | 0,00  | 0,98 |  |  |
|                                                    |   | Fahéjas porcukor O*            | 334,15   | 79,94    | 0,04  | 0,03  | 0,01  | 19,78  | 18,98 | 0,00 |  |  |
|                                                    | 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 |  |  |
|                                                    |   | Korpás Kenyér                  | 535,04   | 128,00   | 4,71  | 0,65  | 0,16  | 25,14  | 0,13  | 0,56 |  |  |
|                                                    |   | Jégcsap retek                  | 18,27    | 4,37     | 0,36  | 0,03  | 0,00  | 0,66   | 0,00  | 0,04 |  |  |
|                                                    |   | Összesen:                      | 4 746,97 | 1 135,65 | 38,85 | 23,40 | 8,11  | 181,79 | 31,95 | 5,38 |  |  |





| 2025. 06. 26. csütörtök |                                  |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|-------------------------|----------------------------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| (00447) Nebuló óvoda    |                                  |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| T                       | Tea Instant O*                   | 152,91   | 36,58    | 0,74  | 0,04  | 0,01  | 8,24   | 8,21  | 0,13 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|                         | Tojásrántotta ovi                | 624,79   | 149,46   | 8,10  | 12,77 | 2,49  | 0,36   | 0,00  | 0,21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
|                         | 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 Csurgatott tojás leves ovi*    | 360,25   | 86,18    | 3,55  | 5,94  | 1,02  | 4,54   | 0,01  | 0,37 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                         | Pulykarizottó O*                 | 794,71   | 190,12   | 15,21 | 11,44 | 2,51  | 6,27   | 0,00  | 1,88 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|                         | Trappista sajt, zsíros, félkem   | 310,88   | 74,37    | 5,54  | 5,62  | 3,57  | 0,32   | 0,00  | 0,49 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
|                         | U Teljes kiőrlésű túrós szívecsk | 1 337,60 | 320,00   | 10,33 | 7,22  | 4,18  | 47,01  | 13,36 | 0,61 |         |  |  |
|                         | Alma                             | 145,41   | 34,79    | 0,40  | 0,40  | 0,00  | 7,00   | 0,00  | 0,01 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| Összesen:               |                                  | 4 295,75 | 1 027,67 | 48,79 | 44,11 | 13,93 | 100,70 | 22,06 | 4,48 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|                         |                                  |          |          |       |       |       |        |       |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| 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 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|                         | Zabpelyhes-sajtos fasírt*O       | 1 052,62 | 251,82   | 16,14 | 13,07 | 3,30  | 17,12  | 0,00  | 1,00 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|                         | Sült Krumpli ovi*                | 1 498,22 | 358,43   | 3,95  | 20,58 | 2,84  | 38,93  | 0,00  | 0,49 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|                         | Csemege uborka                   | 34,52    | 8,26     | 0,36  | 0,06  | 0,00  | 1,56   | 0,00  | 1,44 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|                         | U Sajtkrém O*                    | 219,40   | 52,49    | 2,77  | 4,31  | 2,21  | 0,16   | 0,00  | 0,28 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |





|               |                       |   |              |          |          |       |       |       |        |       |      |  |  |
|---------------|-----------------------|---|--------------|----------|----------|-------|-------|-------|--------|-------|------|--|--|
| 2025. 06. 27. | (00447) Nebuló Ártéri | U | Kifli, tejes | 614,29   | 146,96   | 4,91  | 1,18  | 0,48  | 27,70  | 0,00  | 0,49 |  |  |
|               |                       |   | Körte        | 221,51   | 52,99    | 0,40  | 0,30  | 0,00  | 12,00  | 0,00  | 0,01 |  |  |
|               |                       |   | Összesen:    | 4 562,67 | 1 091,55 | 36,83 | 43,12 | 10,68 | 135,47 | 16,84 | 4,36 |  |  |

.....  
Élelmezési  
osztályvezető

.....  
Vezető  
dietetikus

.....  
Gazdaságvezető

