



Tételes étlap 2025.06.30. - 2025.07.06.

	Diéta		Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár
2025. 06. 30. hétfő	(00447) Nebuló óvoda	T	Kakaó 0,2l (Pöttyös)	538,44	128,81	7,00	1,00	0,54	22,80	22,80	0,23		
			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		
			Túrós derelye* ovi	1 589,41	380,24	13,56	6,21	0,53	65,59	0,00	1,16		
			Vaníliás tejföl O*	344,46	82,41	1,62	7,20	4,50	2,48	3,08	0,06		
		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:	4 430,24	1 059,86	39,67	29,72	9,89	153,73	26,55	3,61		
2025. 07. 01. 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 cukkini(csőben sült)O*	1 818,51	435,05	18,63	26,17	9,66	30,95	0,00	1,15		





2025. 07. 01.	(00447) Nebuló óvoda	U	Pogácsa sajtos 80 gr	1 364,35	326,40	6,80	8,26	6,17	39,76	6,60	0,46	        	
			Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01		
			Összesen:	4 830,49	1 133,72	40,20	43,95	18,84	131,86	12,09	3,30		
2025. 07. 02. 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	Gyümölcsle 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	198,02	44,78	1,36	2,05	0,27	5,39	0,00	1,07	 	
		U	Teljes kiörlésű pudingos táská	1 646,92	394,00	7,82	8,63	5,65	56,16	16,79	0,90	        	
			Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01		
			Összesen:	5 696,61	1 360,22	38,65	42,43	15,23	186,83	43,48	6,63		
2025. 07. 03. 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		





2025. 07. 03. csütörtök	(00447) Nebuló óvoda	E	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67		
			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. 07. 04. 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		
			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	Zöldborsóleves O*	457,12	109,36	4,43	4,18	0,47	13,26	0,00	0,67		
			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.	159,89	38,25	0,00	3,75	1,05	0,00	0,00	0,09		





2025. 07. 04.	(00447) Nebuló Árverés	U	Zsemle hosszú	576,84	138,00	4,74	0,42	0,06	28,20	0,60	0,66	      	
			Paradicsom	27,47	6,57	0,30	0,06	0,01	1,20	0,00	0,00		
			Összesen:	4 695,69	1 117,49	41,30	41,12	14,09	142,98	40,55	4,01		

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

