

Étlap

Naptári nap	Energia	Energia	Összes	fehérje	Ö. zsír	Zsír energia	Ö.szénh.	Szénhidr.	H.cukor	Koleszterin	Só	Na	Telít.zsír	Kalcium	
Receptkód és megnevezése	(Kcal)	(Kjoule)	fehérje (g)	ener. (%)	(g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	
2026.10.05.															
1 Reggeli	Bölcsoöde (1-3 év)													2026.10.05.	
Tej 2,8%	56,00	234,08	3,00	21,503	2,80	45,524	4,60	32,972	0,000	8,00	0,10	40,00	2,00	120,00	
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1 dl															
Sonkás szelet	23,09	96,50	3,00	52,008	1,00	39,323	0,50	8,668	1,734	0,00	0,63	0,00	0,40	0,00	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2,5 dkg															
Margarin-Liga	18,00	75,24	0,04	0,866	2,00	98,267	0,04	0,866	0,866	0,00	0,08	0,00	0,60	1,20	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 dkg															
Kígyóuborka	2,97	12,41	0,25	34,159	0,02	7,764	0,42	58,077	0,000	0,00	0,00	1,73	0,00	4,46	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2,5 dkg															
Teljes kiörlésű kenyér	91,20	381,22	4,00	14,728	1,04	8,686	20,80	76,586	0,147	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 4 dkg															
2 Tizórai	Bölcsoöde (1-3 év)													2026.10.05.	
100% Gyümölcslé-multivitamin	73,50	307,23	0,75	3,958	0,75	8,977	16,50	87,066	79,151	0,00	0,01	0,00	0,15	0,00	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 dl															
3 Ebéd	Bölcsoöde (1-3 év)													2026.10.05.	
Sárgarépa-főzelék	157,35	657,71	5,47	13,930	3,24	18,710	26,48	67,360	28,149	8,00	0,58	173,98	2,00	171,61	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 2 dl															
Sült csirkecombfilé	79,26	331,30	8,91	46,075	4,54	53,226	0,14	0,699	0,025	0,00	0,29	58,26	0,30	0,28	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 4,5 dkg															
Alma	30,79	128,70	0,40	5,405	0,00	0,000	6,93	94,595	0,000	0,00	0,00	1,98	0,00	5,45	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 10 dkg															
4 Uzsonna	Bölcsoöde (1-3 év)													2026.10.05.	
Kukoricapelyhes kifli	112,05	468,37	3,19	11,535	0,82	6,772	22,57	81,693	3,664	0,00	0,53	0,00	0,19	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 0,75 db															
Tej 2,8%	56,00	234,08	3,00	21,503	2,80	45,524	4,60	32,972	0,000	8,00	0,10	40,00	2,00	120,00	
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1 dl															
Kockasajt	32,55	136,06	1,12	13,713	2,45	68,043	1,49	18,243	10,407	0,00	0,12	0,00	1,57	87,30	
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1 db															
Kaliforniai paprika	11,32	47,32	0,67	24,612	0,16	13,136	1,70	62,253	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2 dkg															

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	ener. (%)	Ö. zsír (g)	Zsír energia (%)	Ö.szénh. (g)	Szénhidr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.10.06.														
1 Reggeli	Bölcsőde (1-3 év)													2026.10.06.
Kakaó	90,89	379,90	4,88	17,942	4,37	36,440	12,39	45,618	19,545	12,00	0,15	60,00	3,09	180,00
Tartalmazott alegének (Tej)														
Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
Vaj	74,20	310,16	0,04	0,214	8,20	99,518	0,05	0,268	0,268	0,00	0,00	0,00	5,87	1,30
Tartalmazott alegének (Tej)														
Egy adag mennyisége = 1 dkg														
Fonott kalács	104,40	436,39	2,45	9,486	1,86	16,357	19,17	74,156	21,975	0,00	0,21	0,00	0,93	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab)														
Egy adag mennyisége = 4 dkg														
2 Tízórai	Bölcsőde (1-3 év)													2026.10.06.
Gyümölcspüré 90g	52,00	217,36	20,00	60,876	0,20	1,381	12,40	37,743	35,917	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()														
Egy adag mennyisége = 1 db														
3 Ebéd	Bölcsőde (1-3 év)													2026.10.06.
Banán	87,00	363,65	1,08	5,004	0,29	3,096	19,75	91,899	0,000	0,00	0,00	0,98	0,00	4,89
Tartalmazott alegének ()														
Egy adag mennyisége = 10 dkg														
Harcsapaprikás	85,20	356,12	7,86	37,330	3,76	40,491	4,67	22,179	2,024	0,00	0,52	96,20	1,17	14,96
Tartalmazott alegének (Halak,Tej,Glutén)														
Egy adag mennyisége = 1,2 dl														
Galuska	219,51	917,54	8,55	16,002	1,34	5,672	41,85	78,326	0,000	0,00	0,20	38,76	0,08	0,02
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)														
Egy adag mennyisége = 15 dkg														
4 Uzsonna	Bölcsőde (1-3 év)													2026.10.06.
Burgonyás kenyér	111,20	464,82	3,60	13,308	0,64	5,366	22,00	81,326	0,148	0,00	0,97	150,00	0,12	75,20
Tartalmazott alegének (Glutén)														
Egy adag mennyisége = 4 dkg														
Zöldpaprika	5,35	22,35	0,20	14,591	0,04	6,619	1,07	78,790	0,000	0,00	0,00	0,40	0,00	2,18
Tartalmazott alegének ()														
Egy adag mennyisége = 2 dkg														
Margarin-Liga	18,00	75,24	0,04	0,866	2,00	98,267	0,04	0,866	0,866	0,00	0,08	0,00	0,60	1,20
Tartalmazott alegének ()														
Egy adag mennyisége = 1 dkg														
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírszeg.)	56,25	235,13	3,25	23,038	4,50	72,355	0,65	4,608	0,354	0,00	0,53	0,00	1,82	0,00
Tartalmazott alegének ()														
Egy adag mennyisége = 2,5 dkg														

Étlap

Naptári nap	Energia	Energia	Összes	fehérje	Ö. zsír	Zsír energia	Ö.szénh.	Szénhidr.	H.cukor	Koleszterin	Só	Na	Telít.zsír	Kalcium	
Receptkód és megnevezése	(Kcal)	(Kjoule)	fehérje (g)	ener. (%)	(g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	
2026.10.07.															
1 Reggeli	Bölcsoöde (1-3 év)													2026.10.07.	
Margarin-Liga	18,00	75,24	0,04	0,866	2,00	98,267	0,04	0,866	0,866	0,00	0,08	0,00	0,60	1,20	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 dkg															
Paradicsom	4,45	18,58	0,22	33,915	0,05	17,096	0,32	48,989	0,000	0,00	0,03	10,37	0,00	2,47	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2,5 dkg															
Citromos gyüm.tea	3,44	14,39	0,05	1,465	0,04	2,473	3,51	96,062	92,146	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 dl															
Teljes kiörlésű kenyér	91,20	381,22	4,00	14,728	1,04	8,686	20,80	76,586	0,147	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 4 dkg															
Trapp.sajtszelet (1 db)	70,40	294,27	4,76	26,933	5,64	72,388	0,12	0,679	0,566	0,00	0,27	106,80	3,34	130,00	
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1 db															
2 Tizórai	Bölcsoöde (1-3 év)													2026.10.07.	
Joghurtital 100g	71,00	296,78	2,90	16,832	1,60	21,065	10,70	62,104	61,523	0,00	0,10	0,00	1,00	120,00	
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1 db															
3 Ebéd	Bölcsoöde (1-3 év)													2026.10.07.	
Főtt pulyka rudacska-feltét	109,50	457,71	4,80	17,427	9,85	81,120	0,40	1,452	0,726	0,00	1,10	0,00	2,90	0,00	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 db															
Brokkolifőzelék	177,24	740,86	7,25	16,823	5,33	28,089	23,73	55,088	3,541	7,20	0,52	118,21	2,15	117,28	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 2 dl															
Szilva	60,42	252,54	0,72	5,072	0,00	0,000	13,56	94,928	0,000	0,00	0,01	4,04	0,00	16,56	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 10 dkg															
4 Uzsonna	Bölcsoöde (1-3 év)													2026.10.07.	
Gyűrűs fánk	240,00	1003,20	3,60	5,930	14,56	54,403	24,08	39,666	13,837	0,00	0,50	0,00	7,84	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén,Szójabab) Egy adag mennyisége = 1 db															
Tej 2,8%	56,00	234,08	3,00	21,503	2,80	45,524	4,60	32,972	0,000	8,00	0,10	40,00	2,00	120,00	
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1 dl															

Étlap

Naptári nap	Energia	Energia	Összes	fehérje	Ö. zsír	Zsír energia	Ö.szénh.	Szénhidr.	H.cukor	Koleszterin	Só	Na	Telít.zsír	Kalcium
Receptkód és megnevezése	(Kcal)	(Kjoule)	fehérje (g)	ener. (%)	(g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)
2026.10.08.														
1 Reggeli	Bölcsoőde (1-3 év)													2026.10.08.
Burgonyás kenyér	111,20	464,82	3,60	13,308	0,64	5,366	22,00	81,326	0,148	0,00	0,97	150,00	0,12	75,20
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 4 dkg				
Kígyóuborka	2,97	12,41	0,25	34,159	0,02	7,764	0,42	58,077	0,000	0,00	0,00	1,73	0,00	4,46
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 2,5 dkg				
Körözött-házi	28,14	117,61	2,87	40,796	1,57	50,450	0,62	8,753	10,501	2,89	0,16	61,92	1,06	17,41
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 2 dkg				
Tej 2,8%	56,00	234,08	3,00	21,503	2,80	45,524	4,60	32,972	0,000	8,00	0,10	40,00	2,00	120,00
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 1 dl				
2 Tízórai	Bölcsoőde (1-3 év)													2026.10.08.
100% Gyümölcslé-alma	64,50	269,61	0,15	0,971	0,00	0,000	15,30	99,029	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1,5 dl				
3 Ebéd	Bölcsoőde (1-3 év)													2026.10.08.
Pulyka sült	75,24	314,51	8,62	47,128	4,17	51,779	0,20	1,093	0,007	0,00	0,20	38,79	0,02	0,06
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 4,5 dkg				
Alma	30,79	128,70	0,40	5,405	0,00	0,000	6,93	94,595	0,000	0,00	0,00	1,98	0,00	5,45
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 10 dkg				
Tört burgonya 1/2	61,60	257,49	1,68	11,846	0,08	1,280	12,32	86,874	4,513	0,00	0,21	43,56	0,00	9,62
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 8 dkg				
Spenótfőzelék	171,71	717,77	8,46	19,147	7,06	36,249	19,71	44,604	6,805	4,00	0,72	182,24	1,54	240,71
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 2 dl				
4 Uzsonna	Bölcsoőde (1-3 év)													2026.10.08.
Tej 2,8% (gabonához)	84,00	351,12	4,50	21,503	4,20	45,524	6,90	32,972	0,000	12,00	0,15	60,00	3,00	180,00
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 1,5 dl				
Gabonapehely-dzsungel (TK)	73,40	306,81	1,64	9,366	0,56	7,254	14,60	83,380	30,839	0,00	0,14	0,00	0,16	80,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Szójabab)										Egy adag mennyisége = 2 dkg				

Étlap

Naptári nap	Energia	Energia	Összes	fehérje	Ö. zsír	Zsír energia	Ö.szénh.	Szénhidr.	H.cukor	Koleszterin	Só	Na	Telít.zsír	Kalcium
Receptkód és megnevezése	(Kcal)	(Kjoule)	fehérje (g)	ener. (%)	(g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)
2026.10.09.														
1 Reggeli	Bölcsoőde (1-3 év)													2026.10.09.
Sajtkrém	27,30	114,11	1,25	18,140	2,10	69,403	0,85	12,457	10,490	0,00	0,15	0,00	1,35	82,50
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 1,5 dkg				
Kápia paprika	5,97	24,95	0,28	22,128	0,02	3,585	0,93	74,287	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 2 dkg				
Citromos gyüm.tea	3,44	14,39	0,05	1,465	0,04	2,473	3,51	96,062	92,146	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1,5 dl				
Teljes kiőrlésű kenyér	91,20	381,22	4,00	14,728	1,04	8,686	20,80	76,586	0,147	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 4 dkg				
2 Tízórai	Bölcsoőde (1-3 év)													2026.10.09.
100% Gyümölcslé-alma	64,50	269,61	0,15	0,971	0,00	0,000	15,30	99,029	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1,5 dl				
3 Ebéd	Bölcsoőde (1-3 év)													2026.10.09.
Körte	56,43	235,88	0,40	3,088	0,20	3,502	11,98	93,410	0,000	0,00	0,01	2,28	0,00	8,91
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 10 dkg				
Vegyes főzelék	185,55	775,62	6,69	15,133	6,06	31,060	23,80	53,807	8,654	5,60	0,38	108,64	3,09	100,05
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 2 dl				
Tojásomlett	84,69	354,00	5,40	26,010	6,64	72,545	0,30	1,445	0,000	180,00	0,00	0,00	0,20	27,20
Tartalmazott alegének (Tojás)										Egy adag mennyisége = 4,5 dkg				
4 Uzsonna	Bölcsoőde (1-3 év)													2026.10.09.
Túrós réteske	215,16	899,37	5,61	12,167	6,80	33,442	25,08	54,392	12,882	0,00	0,46	0,00	5,41	0,00
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén,Tojás,Szójabab)										Egy adag mennyisége = 2 db				
Tej 2,8%	56,00	234,08	3,00	21,503	2,80	45,524	4,60	32,972	0,000	8,00	0,10	40,00	2,00	120,00
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 1 dl				