

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)
2026.10.05.														
2 Tízórai	Óvoda (4-6 év)													2026.10.05.
Teljes kiőrlésű kenyér	114,00	476,52	5,00	14,728	1,30	8,686	26,00	76,586	0,147	0,00	0,75	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Margarin-Liga	21,60	90,29	0,05	0,866	2,40	98,267	0,05	0,866	0,866	0,00	0,10	0,00	0,72	1,44
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Tej 1,5 %-os	66,00	275,88	4,50	25,636	2,25	29,075	7,95	45,290	40,163	7,05	0,15	60,00	1,50	177,00
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 1,5 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													
Kígyóuborka	2,38	9,93	0,20	34,167	0,02	7,750	0,34	58,083	0,000	0,00	0,00	1,39	0,00	3,56
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
3 Ebéd	Óvoda (4-6 év)													2026.10.05.
Kukoricás csirkeragu	166,44	695,71	12,12	29,870	7,27	40,621	11,97	29,509	3,946	0,00	0,46	78,60	4,23	26,55
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Paradicsomleves betűtésztával	118,02	493,34	3,28	8,691	3,77	22,676	25,89	68,633	37,175	0,00	0,45	77,94	0,47	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Zeller)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
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													
Kurkumás párolt rizs	215,91	902,50	4,00	7,473	4,75	20,130	38,75	72,397	0,000	0,00	0,39	77,52	0,50	0,05
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 15 dkg													
4 Uzsonna	Óvoda (4-6 év)													2026.10.05.
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													
Kukoricapelyhes kifli	149,40	624,50	4,25	11,535	1,10	6,772	30,10	81,693	3,664	0,00	0,70	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Kockasajt	65,10	272,12	2,24	13,713	4,90	68,043	2,98	18,243	10,407	0,00	0,24	0,00	3,14	174,60
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 2 db													
Citromos gyümölcs tea	4,76	19,90	0,06	1,094	0,05	1,791	5,59	97,115	93,956	0,00	0,06	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dl													

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.														
2 Tízórai	Óvoda (4-6 év)													2026.10.06.
Fonott kalács	130,50	545,49	3,06	9,486	2,33	16,357	23,96	74,156	21,975	0,00	0,26	0,00	1,17	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab)										Egy adag mennyisége = 5 dkg				
Vaj	89,04	372,19	0,05	0,214	9,84	99,518	0,06	0,268	0,268	0,00	0,00	0,00	7,04	1,56
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 1,2 dkg				
Kakaó	97,15	406,10	6,50	20,528	3,22	23,067	17,86	56,405	51,838	9,40	0,20	80,00	2,12	236,00
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 2 dl				
3 Ebéd	Óvoda (4-6 év)													2026.10.06.
Fokhagyma krémleves	104,21	435,58	2,59	9,977	5,23	45,765	11,47	44,258	4,006	0,00	0,44	86,00	3,56	23,53
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 2,5 dl				
Levesgyöngy	66,40	277,56	0,96	5,823	4,20	57,784	6,00	36,393	1,456	0,00	0,11	0,00	2,02	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 1,2 dkg				
Harcsapaprikás	102,24	427,38	10,64	42,196	4,36	39,241	4,68	18,564	1,982	0,00	0,56	103,53	1,36	18,31
Tartalmazott alegének (Halak,Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 1,5 dl				
Galuska	213,81	893,74	8,55	16,452	0,69	3,020	41,85	80,528	0,000	0,00	0,20	38,76	0,01	0,02
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 15 dkg				
4 Uzsonna	Óvoda (4-6 év)													2026.10.06.
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				
Teljes kiőrlésű kenyér	114,00	476,52	5,00	14,728	1,30	8,686	26,00	76,586	0,147	0,00	0,75	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 5 dkg				
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírsg.)	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				
Margarin-Liga	21,60	90,29	0,05	0,866	2,40	98,267	0,05	0,866	0,866	0,00	0,10	0,00	0,72	1,44
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1,2 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)
2026.10.07.														
2 Tízórai	Óvoda (4-6 év)													2026.10.07.
Margarin-Liga	21,60	90,29	0,05	0,866	2,40	98,267	0,05	0,866	0,866	0,00	0,10	0,00	0,72	1,44
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Teljes kiőrlésű kenyér	114,00	476,52	5,00	14,728	1,30	8,686	26,00	76,586	0,147	0,00	0,75	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Paradicsom	5,39	22,52	0,27	33,910	0,06	17,109	0,39	48,982	0,000	0,00	0,03	12,57	0,00	2,99
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 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													
Citromos gyümölcs tea	4,76	19,90	0,06	1,094	0,05	1,791	5,59	97,115	93,956	0,00	0,06	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dl													
3 Ebéd	Óvoda (4-6 év)													2026.10.07.
Céklasaláta	23,40	97,81	0,60	10,691	0,12	4,850	4,74	84,459	84,459	0,00	0,88	89,40	0,00	6,60
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 6 dkg													
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													
Tavaszi zöldségleves	78,46	327,97	2,52	13,480	3,26	39,573	8,77	46,947	9,891	0,00	0,45	89,89	0,39	13,48
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Rakott burgonya	361,72	1511,98	14,12	16,174	19,91	51,739	28,00	32,088	4,461	144,00	1,21	219,36	7,53	118,86
Tartalmazott alegének (Tojás,Tej)	Egy adag mennyisége = 25 dkg													
4 Uzsonna	Óvoda (4-6 év)													2026.10.07.
Bécsi fánk (vaníliás) kisétk.	240,00	1003,20	3,48	5,849	9,62	36,673	34,20	57,478	25,042	0,00	0,48	0,00	5,27	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Tej 1,5 %-os	66,00	275,88	4,50	25,636	2,25	29,075	7,95	45,290	40,163	7,05	0,15	60,00	1,50	177,00
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													

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)
2026.10.08.														
2 Tízórai	Óvoda (4-6 év)													2026.10.08.
Tej 2,8 %-os (gabonához)	112,00	468,16	6,00	21,503	5,60	45,524	9,20	32,972	0,000	16,00	0,20	80,00	4,00	240,00
Tartalmazott alegének (Tej)														
Egy adag mennyisége = 2 dl														
Gabonapehely-dzsungel (TK)	110,10	460,22	2,46	9,366	0,84	7,254	21,90	83,380	30,839	0,00	0,20	0,00	0,24	120,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Szójabab)														
Egy adag mennyisége = 3 dkg														
3 Ebéd	Óvoda (4-6 év)													2026.10.08.
Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)	57,00	238,26	2,50	14,728	0,65	8,686	13,00	76,586	0,147	0,00	0,38	0,00	0,13	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)														
Egy adag mennyisége = 2,5 dkg														
Felesborsó-főzelék	201,84	843,68	10,85	21,952	3,58	16,422	30,47	61,627	0,004	0,00	0,39	78,49	0,31	1,48
Tartalmazott alegének (Glutén)														
Egy adag mennyisége = 2 dl														
Pulyka sült	91,03	380,51	10,47	47,315	5,03	51,584	0,24	1,101	0,006	0,00	0,20	38,79	0,02	0,15
Tartalmazott alegének ()														
Egy adag mennyisége = 5 dkg														
Csontleves tésztával	147,73	617,50	16,76	38,496	7,44	38,759	9,90	22,745	2,040	0,00	0,52	93,06	2,53	13,99
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás)														
Egy adag mennyisége = 2,5 dl														
4 Uzsonna	Óvoda (4-6 év)													2026.10.08.
Kígyóuborka	2,38	9,93	0,20	34,167	0,02	7,750	0,34	58,083	0,000	0,00	0,00	1,39	0,00	3,56
Tartalmazott alegének ()														
Egy adag mennyisége = 2 dkg														
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														
Körözött-házi	35,04	146,48	3,42	39,113	2,02	52,418	0,74	8,469	9,950	3,40	0,28	92,24	1,36	21,96
Tartalmazott alegének (Tej)														
Egy adag mennyisége = 2,5 dkg														
Teljes kiőrlésű kenyér	114,00	476,52	5,00	14,728	1,30	8,686	26,00	76,586	0,147	0,00	0,75	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)														
Egy adag mennyisége = 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)	
2026.10.09.															
2 Tízórai	Óvoda (4-6 év)													2026.10.09.	
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															
Teljes kiőrlésű kenyér	114,00	476,52	5,00	14,728	1,30	8,686	26,00	76,586	0,147	0,00	0,75	0,00	0,25	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén)															
Egy adag mennyisége = 5 dkg															
Tej 1,5 %-os	66,00	275,88	4,50	25,636	2,25	29,075	7,95	45,290	40,163	7,05	0,15	60,00	1,50	177,00	
Tartalmazott alegének (Tej)															
Egy adag mennyisége = 1,5 dl															
Vajkrém- magyaros	43,20	180,58	1,00	9,197	4,00	83,445	0,80	7,358	4,598	0,00	0,18	0,00	2,60	0,00	
Tartalmazott alegének (Tej,Zeller)															
Egy adag mennyisége = 2 dkg															
3 Ebéd	Óvoda (4-6 év)													2026.10.09.	
Krumplis tészta	328,26	1372,15	9,48	11,678	5,15	14,392	60,01	73,931	1,943	0,00	0,53	82,07	0,76	10,62	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)															
Egy adag mennyisége = 25 dkg															
Tejfölös szarvasgulyás	145,59	608,58	10,52	29,704	6,16	39,445	10,92	30,851	3,657	0,00	0,52	90,81	1,75	22,95	
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén,Tej)															
Egy adag mennyisége = 2,5 dl															
Csemegeuborka	5,50	22,99	0,15	16,184	0,10	24,474	0,55	59,342	59,342	0,00	0,77	9,00	0,00	0,00	
Tartalmazott alegének (Mustár)															
Egy adag mennyisége = 5 dkg															
Túró Rudi 30g	107,00	447,26	2,90	10,772	5,30	44,655	12,00	44,573	40,859	0,00	0,02	0,00	4,50	12,00	
Tartalmazott alegének (Tej,Szójabab)															
Egy adag mennyisége = 1 db															
4 Uzsonna	Óvoda (4-6 év)													2026.10.09.	
Citromos gyümölcstea	4,76	19,90	0,06	1,094	0,05	1,791	5,59	97,115	93,956	0,00	0,06	0,00	0,02	0,00	
Tartalmazott alegének ()															
Egy adag mennyisége = 2 dl															
Pizza szelet	278,00	1162,04	12,00	96,282	0,05	0,910	0,35	2,808	0,000	0,00	1,80	0,00	0,00	130,00	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Szójabab)															
Egy adag mennyisége = 1 db															