

Étlap

Naptári nap Receptkód és megnevezése	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	fehérje 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)
2025.03.31.														
2 Tízórai Óvoda (4-6 év)	2025.03.31.													
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Margarin-Liga Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Méz Tartalmazott alegének ()	60,80	254,14	0,06	0,364	0,00	0,000	16,44	99,636	99,515	0,00	0,00	0,80	0,00	1,20
	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
Tej 1,5 %-os Tartalmazott alegének (Tej)	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
	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
3 Ebéd Óvoda (4-6 év)	2025.03.31.													
Trópusi gyümölcsleves Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	131,22	548,48	2,86	7,343	5,37	31,297	23,88	61,361	42,160	0,66	0,06	5,60	7,24	36,62
	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Tartármártás 1/2 adag Tartalmazott alegének (Mustár,Tojás,Tej)	79,85	333,77	1,00	5,015	7,07	80,397	2,91	14,587	13,868	0,00	0,11	0,00	2,67	30,09
	Egy adag mennyisége = 4 dkg													
Panírozott tőkehalfilé (sütőben) Tartalmazott alegének (Halak,Glutén,Mustár,Tojás)	163,02	681,42	13,79	34,362	0,84	4,724	24,45	60,914	2,083	0,00	1,92	0,00	0,21	0,00
	Egy adag mennyisége = 1 db													
Tavaszi rizs Tartalmazott alegének ()	170,26	711,67	4,13	9,978	2,24	12,292	32,16	77,730	5,035	0,00	0,33	72,34	0,24	8,02
	Egy adag mennyisége = 15 dkg													
4 Uzsonna Óvoda (4-6 év)	2025.03.31.													
Kígyóuborka Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
Párizsi (sertés)-allerg.mentes Tartalmazott alegének ()	53,00	221,54	2,75	20,743	4,50	76,994	0,30	2,263	0,000	0,00	0,41	0,00	1,70	0,00
	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
Zsemle Tartalmazott alegének (Glutén)	152,00	635,36	4,40	11,637	0,60	3,599	32,05	84,764	0,132	0,00	0,80	0,00	0,25	0,00
	Egy adag mennyisége = 1 db													
Margarin-Liga Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													

Étlap

Naptári nap Receptkód és megnevezése	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	fehérje 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)
2025.04.01.														
2 Tízórai	Óvoda (4-6 év)													2025.04.01.
Kápia paprika Tartalmazott alegének ()	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
Egy adag mennyisége = 2 dkg														
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	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
Egy adag mennyisége = 5 dkg														
Vajkrém Tartalmazott alegének (Tej)	76,00	317,68	0,50	2,625	8,00	95,275	0,40	2,100	2,625	0,00	0,18	1,20	2,60	2,50
Egy adag mennyisége = 2 dkg														
Tejeskávé Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	105,40	440,56	6,07	19,425	3,02	21,929	18,32	58,646	51,603	9,40	0,20	80,00	2,00	236,00
Egy adag mennyisége = 2 dl														
3 Ebéd	Óvoda (4-6 év)													2025.04.01.
Pulykapörkölt Tartalmazott alegének ()	134,84	563,64	11,94	35,564	8,21	55,470	3,01	8,966	0,600	0,00	1,69	311,21	0,30	1,08
Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
Zöldbableves-tejfölösen Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	100,34	419,41	3,25	13,323	4,60	42,704	10,74	43,973	7,624	0,00	1,04	211,79	1,80	29,36
Egy adag mennyisége = 2,5 dl														
Galuska Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	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
Egy adag mennyisége = 15 dkg														
Céklasaláta Tartalmazott alegének ()	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
Egy adag mennyisége = 6 dkg														
Banán Tartalmazott alegének ()	83,22	347,84	1,03	5,004	0,28	3,096	18,89	91,900	0,000	0,00	0,00	0,94	0,00	4,67
Egy adag mennyisége = 9,5 dkg														
4 Uzsonna	Óvoda (4-6 év)													2025.04.01.
Gyümölcsjoghurt Tartalmazott alegének (Tej)	114,00	476,52	3,80	16,771	1,37	13,715	15,75	69,513	78,340	0,00	0,13	0,00	0,88	125,00
Egy adag mennyisége = 1 db														
Kifli Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	128,35	536,50	4,00	11,451	1,05	6,818	28,55	81,731	3,865	0,00	0,40	0,00	0,20	0,00
Egy adag mennyisége = 1 db														

Étlap

Naptári nap Receptkód és megnevezése	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	fehérje 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)
2025.04.02.														
2 Tizórai Óvoda (4-6 év)	2025.04.02.													
Zöldpaprika Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Metéőhagymás túrókrém Tartalmazott alegének (Tej)	46,43	194,06	3,19	27,611	3,17	62,105	1,19	10,283	10,180	2,21	0,42	86,45	2,09	74,63
	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Citromos gyümölcstea Tartalmazott alegének ()	5,63	23,53	0,07	1,274	0,05	1,926	5,70	96,800	92,385	0,00	0,06	0,00	0,02	0,00
	Egy adag mennyisége = 2 dl													
3 Ebéd Óvoda (4-6 év)	2025.04.02.													
Paradicsomleves betűtésztával Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Zeller)	118,66	495,98	3,28	8,664	3,78	22,655	26,02	68,680	37,032	0,00	0,45	77,94	0,47	0,05
	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Rakott burgonya Tartalmazott alegének (Tojás,Tej)	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
	Egy adag mennyisége = 25 dkg													
Csemegeuborka Tartalmazott alegének (Mustár)	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
	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Alma Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 10 dkg													
4 Uzsonna Óvoda (4-6 év)	2025.04.02.													
Tej 1,5 %-os Tartalmazott alegének (Tej)	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
	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Kakaós csiga Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	278,00	1162,04	5,90	8,821	14,40	48,836	28,32	42,342	14,473	0,00	0,50	0,00	8,30	0,00
	Egy adag mennyisége = 1 db													

Étlap

Naptári nap Receptkód és megnevezése	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	fehérje 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)
2025.04.03.														
2 Tizórai Óvoda (4-6 év)	2025.04.03.													
Perec Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)	208,00	869,44	7,70	15,470	4,00	18,229	33,00	66,301	1,607	0,00	1,00	0,00	1,33	0,00
	Egy adag mennyisége = 1 db													
Vaníliás tej Tartalmazott alegének (Tej,Glutén)	103,58	432,95	5,70	17,527	2,85	19,873	20,38	62,601	55,093	8,93	0,19	76,00	1,90	224,20
	Egy adag mennyisége = 2 dl													
3 Ebéd Óvoda (4-6 év)	2025.04.03.													
Tejfölös krumplileves Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	92,43	386,35	1,79	8,044	4,40	44,943	10,45	47,012	7,764	0,00	0,46	96,49	1,30	24,35
	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Vagdalt pogácsa-sütőben Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	156,53	654,29	12,49	32,734	5,54	32,953	13,09	34,313	2,719	70,20	0,62	188,19	0,16	48,82
	Egy adag mennyisége = 1 db													
Zöldborsófőzelék Tartalmazott alegének (Glutén)	149,57	625,19	6,93	17,504	4,74	27,156	21,92	55,341	30,433	0,00	0,40	78,30	0,52	1,98
	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
4 Uzsonna Óvoda (4-6 év)	2025.04.03.													
Kígyóuborka Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírsg.) Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
Sajtkrém Tartalmazott alegének (Tej)	45,50	190,19	2,08	18,140	3,50	69,403	1,43	12,457	10,490	0,00	0,25	0,00	2,25	137,50
	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
100% Gyümölcsle- alma Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 1,5 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)
2025.04.04.														
2 Tízórai	Óvoda (4-6 év)													2025.04.04.
Píritott napraforgómag	89,49	374,08	3,21	13,403	7,80	73,833	3,06	12,765	1,659	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00
Tartalmazott alegének (Földimogyoró,Diófélék,Szezám)										Egy adag mennyisége = 1,5 dkg				
Gabonapehely-cornflakes	107,10	447,68	2,25	8,407	0,12	1,017	24,24	90,576	10,649	0,00	0,55	218,70	0,03	1,50
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 3 dkg				
Tej 1,5%-os (gabonához)	88,00	367,84	6,00	25,636	3,00	29,075	10,60	45,290	40,163	9,40	0,20	80,00	2,00	236,00
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 2 dl				
3 Ebéd	Óvoda (4-6 év)													2025.04.04.
Felesborsó gulyásleves	214,58	896,96	15,63	29,956	5,81	25,247	23,37	44,798	1,844	24,00	0,53	130,11	0,25	18,72
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 2,5 dl				
Mandarin	44,76	187,11	0,69	6,667	0,00	0,000	9,70	93,333	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 10 dkg				
Vaníliás tejföl	48,03	200,75	0,49	4,136	2,10	40,203	6,59	55,661	55,661	0,00	0,01	0,00	1,40	17,50
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 2 dkg				
Túrós derelye	275,30	1150,76	8,17	12,166	4,25	14,365	49,35	73,469	10,058	0,00	1,36	131,76	0,62	32,94
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 4 db				
4 Uzsonna	Óvoda (4-6 év)													2025.04.04.
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				
Zöldfűszeres,tojásos sajtkrém	80,29	335,60	2,46	12,756	7,06	83,023	0,81	4,220	3,397	0,00	0,26	19,50	4,02	67,17
Tartalmazott alegének (Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 3 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				