

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)
2026.03.16.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.16.
Tej (növényi)	94,00	392,92	0,20	0,843	2,00	19,112	19,00	80,045	27,805	0,00	0,18	0,00	0,20	240,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dl													
Kakaós csiga-allerg.ment.	229,00	957,22	1,92	3,440	0,48	1,951	52,80	94,609	27,236	0,00	0,72	0,00	0,24	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 db													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.16.
Daragaluska leves	129,37	540,76	2,85	9,026	6,50	46,708	13,98	44,267	2,990	27,00	0,43	93,60	0,60	15,84
Tartalmazott alegének (Tojás,Glutén,Zeller)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Lecsós tokány	173,11	723,60	15,43	35,962	8,91	47,098	7,27	16,940	1,399	40,80	0,91	135,85	0,35	11,81
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Tarhonya köret	304,60	1273,24	8,71	11,606	5,61	16,969	53,60	71,425	0,982	0,00	0,53	77,52	0,85	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
Banán	113,47	474,33	1,40	5,004	0,38	3,096	25,75	91,900	0,000	0,00	0,00	1,27	0,00	6,38
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 12 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.16.
Zsemle	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
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Kígyóuborka	3,56	14,90	0,30	34,167	0,03	7,750	0,50	58,083	0,000	0,00	0,01	2,08	0,00	5,35
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírseg.)	67,50	282,15	3,90	23,038	5,40	72,355	0,78	4,608	0,354	0,00	0,63	0,00	2,19	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Citromos gyümölcstea	7,25	30,29	0,09	0,847	0,06	1,413	9,80	97,739	95,407	0,00	0,08	0,00	0,03	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Margarin-Liga	27,00	112,86	0,06	0,866	3,00	98,267	0,06	0,866	0,866	0,00	0,12	0,00	0,90	1,80
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 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)
2026.03.17.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.17.
Vaníliás tej-növényi tejből	108,79	454,72	0,19	0,593	1,92	13,447	27,84	85,960	49,205	0,00	0,17	0,00	0,19	230,40
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dl													
Teljes kiőrlésű kenyér	148,20	619,48	6,50	14,728	1,69	8,686	33,80	76,586	0,147	0,00	0,97	0,00	0,33	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 6,5 dkg													
Vegán vajkrém-zöldfűsz.	35,56	148,63	0,00	0,007	3,60	91,577	0,75	8,416	0,001	0,00	0,15	0,01	3,30	0,02
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.17.
Párolt rizs	283,62	1185,55	5,36	7,629	5,72	18,469	51,92	73,902	0,000	0,00	0,29	58,14	0,60	0,04
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
Céklasaláta	31,20	130,42	0,80	10,691	0,16	4,850	6,32	84,459	84,459	0,00	1,18	119,20	0,00	8,80
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 8 dkg													
Sült csirkecombfilé	121,78	509,05	14,42	48,686	6,55	50,173	0,34	1,141	0,042	0,00	0,39	77,83	0,40	0,66
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 7 dkg													
Gyümölcsleves-tejmentes	96,48	403,30	1,70	2,849	12,76	48,612	28,91	48,538	27,749	0,00	0,34	58,35	7,62	2,04
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.17.
Csemege szalámi	131,00	547,58	4,50	13,645	12,50	85,976	0,13	0,379	0,379	0,00	1,00	0,00	5,25	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
Margarin-Liga	27,00	112,86	0,06	0,866	3,00	98,267	0,06	0,866	0,866	0,00	0,12	0,00	0,90	1,80
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
Zsemle	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
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Zöldpaprika	8,02	33,52	0,30	14,591	0,06	6,619	1,60	78,790	0,000	0,00	0,00	0,59	0,00	3,27
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Citromos gyümölcsstea	7,25	30,29	0,09	0,847	0,06	1,413	9,80	97,739	95,407	0,00	0,08	0,00	0,03	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 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)
2026.03.18.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.18.
Kápia paprika	8,95	37,42	0,42	22,128	0,03	3,585	1,40	74,287	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Kenőmájás-tejmentes	84,60	353,63	3,78	17,762	7,20	76,741	1,17	5,498	3,806	0,00	0,51	0,00	2,67	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Citromos gyümölcstea	7,25	30,29	0,09	0,847	0,06	1,413	9,80	97,739	95,407	0,00	0,08	0,00	0,03	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Teljes kiőrlésű kenyér	148,20	619,48	6,50	14,728	1,69	8,686	33,80	76,586	0,147	0,00	0,97	0,00	0,33	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 6,5 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.18.
Svájci rakott burgonya-tej,toj.ment.	441,00	1843,37	6,85	5,407	29,68	53,169	52,44	41,424	2,112	0,00	1,12	140,55	17,77	39,92
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 35 dkg													
Csemegeuborka	6,60	27,59	0,18	16,184	0,12	24,474	0,66	59,342	59,342	0,00	0,93	10,80	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Mustár)	Egy adag mennyisége = 6 dkg													
Pírtott tökmag	118,35	494,68	5,46	2,387	98,33	97,442	0,39	0,172	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,2 dkg													
Paradicsomleves betűtésztával	117,03	489,18	3,22	8,275	3,77	21,988	27,12	69,737	40,798	0,00	0,45	77,94	0,47	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller,Tojás)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.18.
Zsemle	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
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1 db													
100% gyüm.lé 0,2l-alma	92,00	384,56	0,00	0,000	0,00	0,000	22,60	100,000	92,920	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 db													
Méz	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
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
Margarin-Liga	27,00	112,86	0,06	0,866	3,00	98,267	0,06	0,866	0,866	0,00	0,12	0,00	0,90	1,80
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 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)
2026.03.19.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.19.
Tej (növényi)	94,00	392,92	0,20	0,843	2,00	19,112	19,00	80,045	27,805	0,00	0,18	0,00	0,20	240,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dl													
Gabonapehely-cornflakes Nestlé	133,35	557,40	2,59	7,942	0,49	3,408	28,91	88,650	9,767	0,00	0,63	0,00	0,21	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3,5 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.19.
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													
Tökfőzelék-tejmentes	148,52	620,80	3,09	3,953	25,84	74,987	16,46	21,059	2,917	0,00	1,43	271,52	12,16	0,17
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Csirkepörkölt (feltét)	145,84	609,60	11,47	31,292	9,72	60,134	3,14	8,575	0,819	0,00	1,36	234,10	0,80	0,23
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 dl													
Lebbencsleves	125,30	523,75	2,59	8,482	5,76	42,782	14,89	48,736	4,858	0,00	0,61	93,78	1,53	11,21
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)	68,40	285,91	3,00	14,728	0,78	8,686	15,60	76,586	0,147	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.19.
Vegán vajkrém-natúr	35,55	148,60	0,00	0,000	3,60	91,588	0,75	8,412	0,000	0,00	0,15	0,00	3,30	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
100% gyüm.lé 0,2l-multiv.	104,00	434,72	1,00	3,667	1,00	8,318	24,00	88,014	88,014	0,00	0,02	0,00	0,20	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 db													
Póréhagyma	7,32	30,60	0,18	10,288	0,04	4,667	1,49	85,045	26,748	0,00	0,01	2,40	0,00	7,08
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Zsemle	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
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1 db													

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)
2026.03.20.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.20.
Citromos gyümölcs tea	7,25	30,29	0,09	0,847	0,06	1,413	9,80	97,739	95,407	0,00	0,08	0,00	0,03	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Sonkakrém-tejmentes	36,30	151,73	1,57	15,115	3,54	77,135	0,81	7,750	0,749	0,00	0,43	0,00	2,79	0,05
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
Teljes kiőrlésű kenyér	148,20	619,48	6,50	14,728	1,69	8,686	33,80	76,586	0,147	0,00	0,97	0,00	0,33	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 6,5 dkg													
Kígyóuborka	3,56	14,90	0,30	34,167	0,03	7,750	0,50	58,083	0,000	0,00	0,01	2,08	0,00	5,35
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.20.
Alma	37,79	157,95	0,49	5,405	0,00	0,000	8,51	94,595	0,000	0,00	0,01	2,43	0,00	6,68
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 12 dkg													
Pizza (sonkás)-tej,tojásment.	404,07	1689,03	12,24	12,024	14,01	31,205	57,80	56,771	3,259	0,00	1,90	58,17	8,27	2,43
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 db													
Gyöngybabgulyás (sertés)	206,61	863,64	15,72	32,044	5,54	25,631	20,77	42,325	7,489	23,52	0,52	125,58	0,31	17,64
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.20.
Burgonyás kenyér	180,70	755,33	5,85	13,308	1,04	5,366	35,75	81,326	0,148	0,00	1,58	243,75	0,20	122,20
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 6,5 dkg													
Margarin-Liga	27,00	112,86	0,06	0,866	3,00	98,267	0,06	0,866	0,866	0,00	0,12	0,00	0,90	1,80
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
Sárgabarackdzsem	72,60	303,47	0,09	0,496	0,03	0,375	18,00	99,130	98,304	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Kén-dioxid)	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
100% gyüm.lé 0,2l-alma	92,00	384,56	0,00	0,000	0,00	0,000	22,60	100,000	92,920	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 db													