

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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.16.
Tej 1,5 %-os	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													
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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.16.
Tavaszi zöldségleves-tojásmentes	98,63	412,27	2,08	8,737	5,02	47,800	10,35	43,463	8,963	0,00	0,45	95,41	0,55	13,97
Tartalmazott alegének ()	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-tojásmentes	278,47	1164,02	8,71	11,606	5,61	16,969	53,60	71,425	0,982	0,00	0,43	58,14	0,85	0,04
Tartalmazott alegének (Glutén)	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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.16.
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													
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													
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													
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													
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírszeg.)	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													

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)
2026.03.17.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.17.
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													
Metélőhagymás túrókrém	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
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Madártej	132,66	554,52	6,63	20,309	2,61	18,148	20,10	61,543	61,543	0,00	0,26	0,00	1,81	219,09
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 2 dl													
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.17.
Gyümölcsleves	147,72	617,47	4,48	9,468	3,39	16,230	35,18	74,302	45,168	3,76	0,29	70,97	2,03	111,43
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
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													
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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 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													

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	ener. (%)	Ö. zsír (g)	Zsír energia (%)	Ö.szénh. (g)	Szénhydr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.03.18.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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													
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													
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													
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													
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.18.
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													
Paradicsomleves rizs betéttel	112,79	471,48	2,39	6,287	4,87	29,099	24,52	64,614	41,580	0,00	0,43	77,94	0,54	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
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													
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.18.
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													
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													
Tej 2,8% szívoszálas	112,00	468,16	6,00	21,503	5,60	45,524	9,20	32,972	0,000	0,00	0,20	80,00	0,00	240,00
Tartalmazott alegének (Tej)	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)
2026.03.19.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.19.
Tej 1,5 %-os	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													
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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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													
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													
Tököfőzelék	206,50	863,17	6,67	12,416	11,19	47,226	21,69	40,358	13,863	5,17	1,50	315,52	3,65	152,97
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 2,5 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-tojásmentes	122,53	512,16	1,65	5,524	5,60	42,580	15,48	51,897	5,909	0,00	0,61	93,75	1,46	11,21
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.19.
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													
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													
Vajkrém	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
Tartalmazott alegének (Tej)	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)
2026.03.20.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.20.
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														
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														
Sajtkrém-sonkás	81,90	342,34	3,66	17,903	7,32	81,217	0,18	0,880	0,000	0,00	0,38	0,00	4,53	165,00
Tartalmazott alegének (Tej) 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														
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.20.
Gyöngybabgulyás (sertés)-toj.mentes	266,79	1115,19	17,49	27,317	9,99	35,397	23,87	37,286	6,561	28,80	1,52	331,68	0,71	21,55
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 3 dl														
Pizza (sonkás)	435,23	1819,28	21,29	19,473	16,74	34,742	50,05	45,785	3,105	46,74	2,52	261,09	7,32	249,43
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 1,5 db														
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														
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.20.
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														
Tej 2,8% szívoszálas	112,00	468,16	6,00	21,503	5,60	45,524	9,20	32,972	0,000	0,00	0,20	80,00	0,00	240,00
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1 db														
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														
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														