

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)
2026.03.16.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (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				
Briós	208,00	869,44	4,90	9,540	6,20	27,380	32,40	63,080	15,381	0,00	0,72	288,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)														
										Egy adag mennyisége = 1 db				
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.16.
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				
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				
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				
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				
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.16.
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				
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,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				
Teljes kiörl. zsemle	187,00	781,66	6,30	12,795	3,50	16,123	35,00	71,082	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	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. (%)	Ö. zsír (g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)
2026.03.17.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.17.
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				
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				
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.17.
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				
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				
Francia saláta 1/2 adag	125,52	524,68	1,50	4,857	10,10	74,196	6,46	20,947	10,449	0,00	0,49	48,64	2,03	23,20
Tartalmazott alegének (Mustár,Kén-dioxid,Tej,Tojás)										Egy adag mennyisége = 7,5 dkg				
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				
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.17.
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				
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				
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				
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				

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.18.
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													
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													
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													
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.18.
Pirított 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													
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													
Svájci rakott burgonya	480,71	2009,37	16,85	14,615	23,19	45,641	45,81	39,744	5,504	40,59	1,42	273,42	10,99	272,95
Tartalmazott alegének (Tojás,Tej,Glutén)	Egy adag mennyisége = 35 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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.18.
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													
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													

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.19.
Gabonapehely-dzsungel (TK)	131,60	550,09	3,19	10,021	1,19	8,492	25,90	81,487	31,934	0,00	0,26	0,00	0,32	140,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Szójabab)														
Egy adag mennyisége = 3,5 dkg														
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														
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.19.
Tejszelet-őszibarackos	113,00	472,34	1,90	6,745	6,60	53,143	11,30	40,113	31,593	0,00	0,17	0,00	4,00	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás)														
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	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														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.19.
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														
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.20.
Kígyóborka	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 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														
3 Ebéd	Alsó tagozat (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)	439,38	1836,63	21,47	19,435	16,77	34,436	50,95	46,129	3,843	46,74	2,52	261,09	7,32	249,43
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej) 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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.20.
Tej 2,8% szívószálás	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														
Lekváros táskás	303,00	1266,54	3,44	4,657	18,00	55,272	29,60	40,071	2,491	0,00	0,40	0,00	6,80	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej) Egy adag mennyisége = 1 db														