

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)
2026.03.23.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.23.
Kenőmájas-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													
Paradicsom	7,18	30,02	0,36	33,915	0,08	17,096	0,52	48,989	0,000	0,00	0,04	16,76	0,00	3,99
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 4 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.23.
Eperkrémleves-tej,citrusmentes	97,55	407,75	2,03	1,997	31,21	69,512	29,02	28,490	17,088	0,00	0,70	116,28	19,01	0,22
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Kukoricapehely-Nestlé	45,72	191,11	0,89	7,942	0,17	3,408	9,91	88,650	9,767	0,00	0,22	0,00	0,07	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Mézes-mustáros csirkemellcsikok	185,41	775,02	23,35	50,919	5,40	26,709	10,26	22,372	11,369	0,00	0,51	77,52	0,47	0,05
Tartalmazott alegének (Mustár,Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Tavaszi párolt bulgur	258,95	1082,42	8,97	14,537	4,91	18,054	41,60	67,409	3,070	0,00	3,93	786,16	0,56	7,68
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.23.
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													
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													
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													

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)
2026.03.24.														
2 Tízórai	2026.03.24.													
Diétás (tejmentes) 7-10 év														
Tejbegríz kakaóval-tejmentes	283,28	1184,09	3,35	4,564	3,40	10,519	62,24	84,917	29,343	0,00	0,66	77,52	0,36	360,05
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3,5 dl													
3 Ebéd	2026.03.24.													
Diétás (tejmentes) 7-10 év														
Karfiolleves-fehér	84,57	353,51	3,11	15,113	2,81	30,998	11,08	53,889	5,130	0,00	0,48	92,35	0,35	12,03
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Pulykapörkölt	147,36	615,96	12,81	34,893	9,07	56,017	3,34	9,089	0,549	0,00	1,69	311,34	0,35	1,52
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Tésztá köret	261,22	1091,91	10,08	15,446	1,16	4,015	52,56	80,539	4,965	0,00	0,66	116,27	0,23	0,07
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 20 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													
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	2026.03.24.													
Diétás (tejmentes) 7-10 év														
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													
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													
Párizsi (sertés)-allerg.mentes	63,60	265,85	3,30	20,743	5,40	76,994	0,36	2,263	0,000	0,00	0,49	0,00	2,04	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
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)
2026.03.25.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.25.
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													
Szalámi krém-tejmentes	84,38	352,72	2,82	13,328	7,50	80,414	1,32	6,258	0,971	0,00	0,62	0,00	4,90	0,02
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 4 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.25.
Petrezselymes burgonya	219,39	917,05	4,96	9,630	4,87	21,408	35,55	68,962	3,647	0,00	0,33	74,46	0,50	33,85
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 23 dkg													
Barackbefőtt	72,00	300,96	0,40	2,257	0,16	2,048	16,96	95,695	58,681	0,00	0,10	0,00	0,01	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 8 dkg													
Rántott csirke combfilé-sütőben	219,00	915,42	14,00	25,477	11,00	45,406	16,00	29,117	0,000	0,00	1,50	0,00	1,60	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Zöldborsó leves	111,04	464,15	3,94	13,956	3,46	27,807	16,46	58,237	17,612	0,00	0,45	93,44	0,41	6,85
Tartalmazott alegének (Glutén, Tojás)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.25.
Mákos puszedli-mentes	296,40	1238,95	8,40	11,790	9,72	30,945	40,80	57,265	32,001	0,00	1,04	0,00	0,60	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 db													
Csokis zabital 200ml	96,00	401,28	4,40	18,756	3,20	30,942	11,80	50,302	38,366	0,00	0,40	0,00	0,60	240,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1 db													

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)
2026.03.26.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.26.
Tejeskávé-növényi tejből	134,55	562,40	0,33	0,849	2,42	14,371	32,45	84,780	42,638	0,00	0,22	0,00	0,24	288,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	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													
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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.26.
Halrudacska-sütőben	149,85	626,37	10,61	28,416	6,64	40,347	11,66	31,236	1,518	0,00	0,97	0,00	0,81	0,00
Tartalmazott alegének (Halak,Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 db													
Májgaluska leves	128,22	535,94	6,35	20,836	4,86	36,162	13,11	43,002	5,803	14,40	0,56	144,09	0,38	40,85
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Felesborsó-főzelék	249,99	1044,96	14,10	23,069	3,81	14,131	38,39	62,800	0,003	0,00	0,39	78,28	0,31	1,45
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 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													2026.03.26.
Zala felvágott (aller.mentes)	64,20	268,36	3,90	24,226	5,10	71,860	0,63	3,913	0,186	0,00	0,48	0,00	2,07	0,00
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													
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													
Jégsaláta	1,68	7,02	0,12	25,293	0,02	11,474	0,30	63,233	50,586	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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)
2026.03.27.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.27.
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														
Vegán sajt szelet	76,95	321,65	0,00	0,000	5,99	69,403	5,99	30,597	0,000	0,00	0,48	0,00	5,42	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 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														
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														
Kígyó uborka	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													2026.03.27.
Narancs	49,08	205,14	0,72	6,593	0,00	0,000	10,17	93,407	0,000	0,00	0,01	3,11	0,00	52,43
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 12 dkg														
Csirke gulyás	173,37	724,69	11,92	28,335	6,98	37,655	14,31	34,011	3,971	0,00	0,59	92,94	0,57	17,64
Tartalmazott alegének (Zeller, Glutén, Tojás) Egy adag mennyisége = 3,5 dl														
Lekváros bukta-tej, tojásmentes	332,28	1388,91	7,55	9,125	4,63	12,691	64,67	78,184	22,428	0,00	1,17	232,55	0,43	0,14
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 2 db														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.03.27.
Gyümölcs joghurt-szójagurt	103,50	432,63	5,40	21,561	3,15	28,529	12,50	49,910	49,111	0,00	0,38	0,00	0,60	187,50
Tartalmazott alegének (Szójabab) 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														