

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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.23.
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														
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														
Kenőmájás	84,60	353,63	3,78	17,762	7,20	76,741	1,17	5,498	3,806	0,00	0,52	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														
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.23.
Pir.leveskocka-tej,tojásmentes	33,52	140,10	1,47	14,728	0,38	8,686	7,64	76,586	0,147	0,00	0,22	0,00	0,07	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 1,5 dkg														
Mézes-mustáros csirkemelcsíkok	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														
Rántott leves	87,70	366,59	1,30	5,903	5,69	58,545	7,84	35,551	0,023	0,00	0,39	77,81	0,61	1,30
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 3 dl														
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.23.
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														
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														
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														
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	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)	
2026.03.24.															
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.24.	
Tejbegríz kakaóval	275,90	1153,27	12,04	16,456	4,90	15,182	50,04	68,362	35,667	14,10	0,69	197,52	3,06	354,05	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)															
Egy adag mennyisége = 3,5 dl															
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.24.	
Karfiolleves-toj.mentes tésztával	86,73	362,54	2,02	9,526	4,01	42,808	10,13	47,666	4,849	0,00	0,45	90,01	0,44	11,12	
Tartalmazott alegének ()															
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															
Tészta köret-tojásmentes	260,83	1090,29	9,80	15,028	1,90	6,609	51,10	78,363	4,831	0,00	1,35	251,93	0,31	0,16	
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	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.24.	
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															
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															
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															
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															

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)
2026.03.25.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.25.
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														
Szalámi krém	77,65	324,56	3,45	17,628	6,60	76,496	1,15	5,876	3,194	0,00	0,58	0,00	3,40	2,50
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 4 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													2026.03.25.
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														
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														
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														
Zöldborsóleves-tojásmentes	113,19	473,15	3,31	11,593	3,37	26,841	17,56	61,566	18,357	0,00	0,44	94,74	0,36	13,07
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 3 dl														
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.25.
Kakaó szívószállal	140,00	585,20	6,00	17,239	3,00	19,552	22,00	63,210	54,015	0,00	0,26	0,00	2,20	230,00
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1 db														
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														

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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.26.
Tejeskávé	101,88	425,85	5,83	19,233	2,90	21,708	17,90	59,059	51,957	9,02	0,20	76,80	1,92	226,56
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 2 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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.26.
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														
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														
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														
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														
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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.	Szénhydr.	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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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													
Trapp.sajtszelet	100,32	419,34	6,78	26,933	8,04	72,388	0,17	0,679	0,566	0,00	0,38	152,19	4,76	185,25
Tartalmazott alegének (Tej)	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													
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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.27.
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													
Csirkegulyás-tojásmentes tésztával	157,66	659,00	9,35	24,338	6,98	41,174	13,25	34,488	3,537	0,00	0,55	91,66	0,57	13,72
Tartalmazott alegének (Zeller)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
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													
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.03.27.
Gyümölcsjoghurt 150g	133,50	558,03	5,25	16,413	4,05	28,720	17,55	54,867	64,715	0,00	0,23	0,00	2,70	150,00
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													