

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	ener. (%)	Ö. zsír (g)	Zsír energia (%)	Ö.szénh. Szénhidr. (g)	energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.03.23.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.23.
Eperkrémleves	136,42	570,22	4,54	9,996	4,28	21,371	31,15	68,632	44,325	3,76	0,50	109,52	7,05	94,60
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
Kukoricapehely	42,84	179,07	0,90	8,407	0,05	1,017	9,70	90,576	10,649	0,00	0,22	87,48	0,01	0,60
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.23.
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				
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				

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	Alsó tagozat (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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.24.	
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															
Tészta 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	Alsó tagozat (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															
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															
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															
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															
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 (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	Alsó tagozat (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														
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														
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														
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.25.
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														
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														
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														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.25.
Perc	208,00	869,44	7,70	15,470	4,00	18,229	33,00	66,301	1,607	0,00	1,00	0,00	1,33	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej) Egy adag mennyisége = 1 db														
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														

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	fehérje 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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.03.26.
Fonott kalács	156,60	654,59	3,68	9,486	2,80	16,357	28,75	74,156	21,975	0,00	0,31	0,00	1,40	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab)										Egy adag mennyisége = 6 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				
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				
3 Ebéd	Alsó tagozat (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				
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				
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				
4 Uzsonna	Alsó tagozat (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				
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				
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 kiőrl. 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. (%)	(g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)
2026.03.27.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (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													
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													
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													
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													
3 Ebéd	Alsó tagozat (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													
Csirkegulyás	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													
Túrós batyu	382,15	1597,40	16,12	15,799	9,40	20,892	64,60	63,309	16,399	19,61	0,83	247,86	4,80	78,19
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)	Egy adag mennyisége = 2 db													
4 Uzsonna	Alsó tagozat (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													
Kifli	128,35	536,50	4,00	11,451	1,05	6,818	28,55	81,731	3,865	0,00	0,40	0,00	0,20	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 1 db													