

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)
2026.04.20.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.20.
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														
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														
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														
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														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.20.
Paradicsomleves betűtáztával	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														
Tavaszi rizseshús (sertés)	439,84	1838,53	24,18	22,468	12,85	27,080	54,30	50,452	2,368	49,80	0,61	165,14	0,65	23,18
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 35 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														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.20.
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														
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														
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	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)
2026.04.21.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.21.
Tej (növényi)	94,00	392,92	0,20	0,843	2,00	19,112	19,00	80,045	27,805	0,00	0,18	0,00	0,20	240,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2 dl														
Gab.pehely-kakaós golyó (mentes)	156,80	655,42	2,68	8,302	0,00	0,000	29,60	91,698	26,022	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 4 dkg														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.21.
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														
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														
Bulguros rakott karfiol (pulyka)-tejment.	287,41	1201,39	19,11	21,625	18,12	46,523	28,15	31,852	0,732	0,00	0,49	78,18	5,79	4,83
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 35 dkg														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.21.
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														
Vegán vajkrém-natúr	35,55	148,60	0,00	0,000	3,60	91,588	0,75	8,412	0,000	0,00	0,15	0,00	3,30	0,00
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														

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)
2026.04.22.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.22.
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				
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				
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				
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				
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.22.
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				
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				
Fokhagyma krémleves-tejmentes	99,15	414,47	2,33	4,548	15,83	70,207	12,91	25,245	1,035	0,00	1,24	242,12	7,96	2,96
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
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				
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 (tejmentes) 7-10 év													2026.04.22.
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				
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				
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	Zsir 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)
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														

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)
2026.04.23.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.23.
Tej (növényi)	94,00	392,92	0,20	0,843	2,00	19,112	19,00	80,045	27,805	0,00	0,18	0,00	0,20	240,00
Tartalmazott alegének () 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 (tejmentes) 7-10 év													2026.04.23.
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														
Gyöngybabfőzelék-tejmentes	265,04	1107,85	13,83	18,962	10,91	33,940	34,35	47,098	7,918	0,00	0,42	78,53	3,63	0,15
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 2,5 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														
Sertéssült	133,50	558,02	14,83	45,199	7,52	51,988	0,92	2,813	0,001	42,00	1,13	255,30	0,20	12,50
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 7 dkg														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.23.
Sonkás szelet	27,70	115,80	3,60	52,008	1,20	39,323	0,60	8,668	1,734	0,00	0,75	0,00	0,48	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														
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														

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)
2026.04.24.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.24.
Kaliforniai paprika	16,98	70,98	1,01	24,612	0,24	13,136	2,55	62,253	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	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														
Főtt tojás	81,50	340,67	5,50	32,420	4,90	65,516	0,35	2,063	1,179	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Tojás) Egy adag mennyisége = 1 db														
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	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.24.
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														
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														
Morzsás nudli	399,45	1669,70	10,81	10,844	2,98	6,770	82,13	82,386	6,952	0,00	2,17	167,94	0,64	27,49
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 20 dkg														
Tárkonyos csirkeraguleves-tej,tojásmentes	127,15	531,47	12,92	31,870	7,74	43,326	10,05	24,803	4,444	0,00	0,44	91,54	3,13	13,57
Tartalmazott alegének (Zeller) Egy adag mennyisége = 3 dl														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.04.24.
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														
Vegán vajkrém-zöldfűsz.	35,56	148,63	0,00	0,007	3,60	91,577	0,75	8,416	0,001	0,00	0,15	0,01	3,30	0,02
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														