

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)	
2026.04.20.															
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.20.	
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															
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															
Kockasajt	65,10	272,12	2,24	13,713	4,90	68,043	2,98	18,243	10,407	0,00	0,24	0,00	3,14	174,60	
Tartalmazott alegének (Tej)															
Egy adag mennyisége = 2 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															
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.20.	
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															
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															
Paradicsomleves rizs betéttel	112,79	471,48	2,39	6,287	4,87	29,099	24,52	64,614	41,580	0,00	0,43	77,94	0,54	0,05	
Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller)															
Egy adag mennyisége = 2,5 dl															
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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															
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															
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															

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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.21.
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													
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	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.21.
Bulguros rakott karfiol (pulyka)	331,83	1387,05	20,30	25,106	14,04	39,376	28,72	35,518	1,905	0,00	0,30	39,39	3,43	41,81
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén)	Egy adag mennyisége = 35 dkg													
Lebbencsleves-tojásmentes	122,40	511,63	1,64	5,517	5,60	42,626	15,46	51,857	5,916	0,00	0,61	93,74	1,46	11,21
Tartalmazott alegének ()	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													
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.21.
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													
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													
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 (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)
Receptkód és megnevezése														
2026.04.22.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.22.
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													
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													
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													
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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													
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													
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													
Fokhagyma krémleves	110,04	459,98	2,74	9,984	5,64	46,687	11,88	43,328	4,313	0,00	0,44	87,08	4,09	24,87
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.22.
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													
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													
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)	fehérje ener. (%)	Ö. zsir (g)	Zsir energia (%)	Ö.szénh. (g)	Szénhidr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsir (g)	Kalcium (mg)
Burgonyás kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	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
Egy adag mennyisége = 6,5 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)
2026.04.23.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.23.
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													
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	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.23.
Gyöngybabfőzelék	284,99	1191,24	14,24	20,957	8,42	28,111	34,62	50,932	9,110	0,00	0,41	78,53	2,22	18,15
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	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													
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													
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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.23.
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													
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													
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													

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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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														
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														
Paprikás diákcsemege	114,06	476,75	3,90	13,308	11,09	85,839	0,25	0,853	0,188	0,00	0,74	0,00	4,51	0,00
Tartalmazott alegének ()														
Egy adag mennyisége = 2,5 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														
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														
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.04.24.
Vaníliás tej 200ml	132,00	551,76	6,00	18,290	3,00	20,743	20,00	60,967	60,967	0,00	0,20	0,00	2,00	190,00
Tartalmazott alegének (Tej)														
Egy adag mennyisége = 1 db														
Zöldfűszeres sajtkrém	94,80	396,26	2,46	10,313	8,40	79,877	2,34	9,810	9,810	0,00	0,63	0,00	5,40	172,50
Tartalmazott alegének (Tej)														
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														
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														