

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)
2026.04.20.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (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				
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				
Kígyóborka	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				
Kukoricapelyhes kifli	149,40	624,50	4,25	11,535	1,10	6,772	30,10	81,693	3,664	0,00	0,70	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 1 db				
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.20.
Paradicsomleves betűtészta	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,Tojás,Zeller)										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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.20.
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				
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				
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 (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	ener. (%)	Ö. zsir (g)	Zsir energia (%)	Ö.szénh. (g)	Szénhidr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.04.21.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.21.
Gabonapehely-kakaós	137,32	573,99	2,83	8,672	1,57	10,928	26,29	80,401	30,940	0,00	0,09	0,00	0,63	140,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Szójabab)														
										Egy adag mennyisége = 3,5 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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.21.
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)	332,04	1387,94	20,30	25,096	14,04	39,350	28,77	35,554	1,904	0,00	0,30	39,42	3,43	41,81
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)														
										Egy adag mennyisége = 35 dkg				
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				
4 Uzsonna	Alsó tagozat (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-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				
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 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)
2026.04.22.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.22.
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													
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													
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.22.
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													
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													
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													
Levesgyöngy	83,00	346,95	1,20	5,823	5,25	57,784	7,50	36,393	1,456	0,00	0,14	0,00	2,52	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)	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 (Tej,Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.22.
Lekváros táská	303,00	1266,54	3,44	4,657	18,00	55,272	29,60	40,071	2,491	0,00	0,40	0,00	6,80	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)	Egy adag mennyisége = 1 db													
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													

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.23.	
Kakaós csiga	278,00	1162,04	5,90	8,821	14,40	48,836	28,32	42,342	14,473	0,00	0,50	0,00	8,30	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)															
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	Alsó tagozat (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															
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															
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,Zeller,Glutén)															
Egy adag mennyisége = 3 dl															
4 Uzsonna	Alsó tagozat (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															
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															
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)
2026.04.24.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.24.
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														
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														
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														
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														
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.24.
Tárkonyos csirkeraguleves	149,04	622,98	14,05	38,942	5,04	31,693	10,60	29,366	5,454	0,00	0,46	91,74	1,53	28,60
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás,Tej) Egy adag mennyisége = 3 dl														
Szilvás derelye	406,27	1698,21	10,14	10,272	6,09	13,984	74,80	75,744	13,966	0,00	0,68	194,64	0,60	29,33
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 5 db														
Fahéjas porcukor	27,96	116,87	0,00	0,053	0,00	0,036	6,84	99,911	99,578	0,00	0,00	0,01	0,00	0,90
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 0,7 dkg														
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.04.24.
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														
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														
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														
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														