

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)
2026.06.16.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.16.
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													
Vaj-vegán	106,95	447,05	0,07	0,277	11,85	99,445	0,07	0,277	0,277	0,00	0,00	0,00	4,65	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
Limonádé	6,15	25,70	0,04	0,475	0,01	0,404	8,35	99,121	96,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 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													
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	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.16.
Daragaluska leves	142,26	594,66	2,89	8,296	7,89	51,281	14,10	40,423	2,707	27,00	0,43	93,60	0,75	15,84
Tartalmazott alegének (Tojás,Glutén,Zeller)	Egy adag mennyisége = 3 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													
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													
Alma	37,79	157,95	0,49	5,405	0,00	0,000	8,51	94,595	0,000	0,00	0,01	2,43	0,00	6,68
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 12 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													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.16.
Csokis zabital 200ml	96,00	401,28	4,40	18,756	3,20	30,942	11,80	50,302	38,366	0,00	0,40	0,00	0,60	240,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Mákos puszedli-mentes	296,40	1238,95	8,40	11,790	9,72	30,945	40,80	57,265	32,001	0,00	1,04	0,00	0,60	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 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)
2026.06.17.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.17.
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													2026.06.17.
Mustáros sertésapró	157,94	660,19	13,33	34,078	9,68	56,131	3,83	9,790	1,334	36,00	1,37	283,86	0,51	12,32
Tartalmazott alegének (Mustár,Glutén) Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
Tavaszi zöldségleves	88,03	367,98	2,95	14,053	3,35	36,199	10,43	49,748	9,551	0,00	0,46	91,33	0,41	15,49
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás) Egy adag mennyisége = 3 dl														
Párolt bulgur	274,11	1145,80	9,52	14,525	4,61	15,961	45,56	69,513	0,000	0,00	0,39	77,52	0,52	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 20 dkg														
Gyümölcspüré 90g	52,00	217,36	20,00	60,876	0,20	1,381	12,40	37,743	35,917	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 db														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.17.
Csemege szalámi	131,00	547,58	4,50	13,645	12,50	85,976	0,13	0,379	0,379	0,00	1,00	0,00	5,25	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														
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.szenh.	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)	
2026.06.18.															
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.18.	
Főtt pulyka rudacska	219,00	915,42	9,60	17,427	19,70	81,120	0,80	1,452	0,726	0,00	2,20	0,00	5,80	0,00	
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 db														
Limonádé	6,15	25,70	0,04	0,475	0,01	0,404	8,35	99,121	96,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 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														
Ketchup	15,97	66,75	0,23	5,957	0,04	2,702	3,45	91,341	68,704	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00	
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.18.	
Zöldborsófőzelék	168,42	704,01	7,96	17,979	4,90	25,088	25,21	56,933	30,026	0,00	0,41	78,36	0,54	2,12	
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl														
Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)	79,80	333,56	3,50	14,728	0,91	8,686	18,20	76,586	0,147	0,00	0,53	0,00	0,17	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3,5 dkg														
Vagdalt pogácsa-sütőben	188,59	788,30	14,53	31,564	7,40	36,436	14,73	32,000	2,549	83,40	0,67	208,12	0,28	55,63	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 1,5 db														
Karfiolleves-tejmentes	125,67	525,28	3,59	8,253	11,05	57,636	14,83	34,111	2,655	0,00	1,27	242,03	4,20	10,55	
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														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.18.	
Gyümölcsjoghurt-Szójagurt	103,50	432,63	5,40	21,561	3,15	28,529	12,50	49,910	49,111	0,00	0,38	0,00	0,60	187,50	
Tartalmazott alegének (Szójabab)	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														

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)
2026.06.19.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.19.
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													
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													
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													
Limonádé	6,15	25,70	0,04	0,475	0,01	0,404	8,35	99,121	96,035	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.19.
Eperkrémleves-tej,citrusmentes	97,55	407,75	2,03	1,997	31,21	69,512	29,02	28,490	17,088	0,00	0,70	116,28	19,01	0,22
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Kukoricapehely-Nestlé	45,72	191,11	0,89	7,942	0,17	3,408	9,91	88,650	9,767	0,00	0,22	0,00	0,07	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Reszelt vegán sajt	81,00	338,58	0,00	0,000	6,30	69,403	6,30	30,597	0,000	0,00	0,51	0,00	5,70	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Bolognai spagetti	381,39	1594,20	22,42	22,769	7,03	16,199	60,10	61,031	10,393	33,60	0,62	133,97	0,39	20,35
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 35 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.06.19.
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													
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													
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													