

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)
2026.06.16.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.06.16.
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													
Sajtkrém (szendvicshoz)	27,30	114,11	1,25	18,140	2,10	69,403	0,85	12,457	10,490	0,00	0,15	0,00	1,35	82,50
Tartalmazott alegének (Tej)	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													
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													
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.06.16.
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													
Vegyes zöldségkrémleves-tejmentes	117,39	490,68	2,78	5,398	15,78	69,608	12,85	24,994	5,260	0,00	1,27	256,86	7,17	10,22
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
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													
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.06.16.
Csokis palacsinta-allerg.ment.	450,00	1881,00	9,00	8,379	22,40	47,305	47,60	44,316	14,338	0,00	0,20	0,00	9,20	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 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)	
2026.06.17.															
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.06.17.	
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															
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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.06.17.	
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															
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															
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-tojásmentes	98,63	412,27	2,06	8,653	5,02	47,844	10,35	43,503	8,971	0,00	0,44	91,23	0,55	13,97	
Tartalmazott alegének ()															
Egy adag mennyisége = 3 dl															
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.06.17.	
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															
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															

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)
2026.06.18.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.06.18.
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													
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													
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													
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													
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.06.18.
Karfiolleves-tej,toj.mentes	93,30	390,01	2,17	6,125	9,91	63,529	10,73	30,346	3,866	0,00	0,48	91,42	4,05	11,99
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Vagdalt pogácsa-sütőben (tej,tojásm.)	168,06	702,50	12,91	31,444	5,96	32,897	14,64	35,659	2,858	29,40	1,35	343,77	0,28	47,55
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 db													
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													
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													2026.06.18.
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													
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													

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	ener. (%)	Ö. zsír (g)	Zsír energia (%)	Ö.szénh. (g)	Szénhydr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.06.19.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.06.19.
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				
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				
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													2026.06.19.
BrokkolikréMLEVES-tejmentes	108,17	452,16	3,20	6,827	15,26	73,810	9,08	19,363	2,898	0,00	1,43	271,99	6,40	1,64
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
Bolognai spagetti-tojásmentes	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				
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				
Reszelt sajt	105,60	441,41	7,14	26,933	8,46	72,388	0,18	0,679	0,226	36,90	1,00	160,20	4,95	195,00
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 3 dkg				
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.06.19.
Tej 2,8% szíVószálas	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				
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				