

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.06.16.	
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															
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															
Sajtkrém (szendvicshez)	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															
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															
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															
3 Ebéd	Alsó tagozat (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															
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															
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.06.16.	
Tej 2,8% szívószálás	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															
Túrós rétes	312,00	1304,16	8,10	10,312	16,20	46,783	33,70	42,905	14,004	0,00	1,30	0,17	8,70	37,00	
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén,Tojás) 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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.06.17.
Brió	208,00	869,44	4,90	9,540	6,20	27,380	32,40	63,080	15,381	0,00	0,72	288,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)														
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)													2026.06.17.
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														
Monte Snack-tejes krémmel	141,00	589,38	1,42	4,014	9,68	62,066	12,00	33,920	24,592	0,00	0,13	0,00	6,29	120,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)														
Egy adag mennyisége = 1 db														
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														
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														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (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														
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														
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														
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)	
2026.06.18.															
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.06.18.	
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															
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															
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.06.18.	
Tejfölös karfiolleves	111,98	468,06	3,75	13,699	4,16	34,551	14,15	51,749	5,150	0,00	0,47	87,00	1,48	25,46	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás) Egy adag mennyisége = 3 dl															
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															
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.06.18.	
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															
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															

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.06.19.
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													
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													
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													
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.06.19.
Eperkrémleves	136,42	570,22	4,54	9,996	4,28	21,371	31,15	68,632	44,325	3,76	0,50	109,52	7,05	94,60
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Kukoricapehely	42,84	179,07	0,90	8,407	0,05	1,017	9,70	90,576	10,649	0,00	0,22	87,48	0,01	0,60
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 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													
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.06.19.
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													
Perec	208,00	869,44	7,70	15,470	4,00	18,229	33,00	66,301	1,607	0,00	1,00	0,00	1,33	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)	Egy adag mennyisége = 1 db													