

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)
2026.09.01.														
2 Tízórai	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.01.
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														
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														
3 Ebéd	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.01.
Zöldborsóleves-tojásmentes	113,19	473,15	3,31	11,593	3,37	26,841	17,56	61,566	18,357	0,00	0,44	94,74	0,36	13,07
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 3 dl														
Hentes tokány	141,89	593,10	13,12	37,741	6,35	41,445	7,23	20,813	2,625	28,80	1,14	121,41	1,01	10,32
Tartalmazott alegének (Mustár,Glutén) Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
Tésztá köret-tojásmentes	250,33	1046,40	2,80	4,566	2,04	7,545	53,90	87,889	3,835	0,00	1,27	251,93	0,27	0,16
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 20 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 (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.01.
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														
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														

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)
2026.09.02.														
2 Tízórai	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.02.
Tejeskávé-növényi tejből	107,64	449,92	0,26	0,849	1,94	14,371	25,96	84,780	42,638	0,00	0,18	0,00	0,20	230,40
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2 dl													
Vegán vajkrém-zöldfűsz.	47,41	198,16	0,00	0,005	4,80	91,580	1,00	8,415	0,001	0,00	0,20	0,01	4,40	0,02
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 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 (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.02.
Sárgarépas rizs	211,21	882,86	3,95	7,667	4,36	19,215	37,65	73,118	3,710	0,00	0,44	98,21	0,45	14,52
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 18 dkg													
Gyümölcs saláta	78,80	329,38	0,50	2,558	0,32	3,714	18,32	93,728	68,557	0,00	0,08	0,00	0,21	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 10 dkg													
Rántott vegán sajt-tej,toj.ment.	284,01	1187,17	2,51	3,313	21,68	64,883	24,10	31,804	1,102	0,00	1,27	126,60	11,81	21,98
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Fokhagymás rántott leves-toj.ment.	112,82	471,59	2,23	7,735	5,84	45,928	13,35	46,337	0,307	0,00	0,41	78,11	0,65	1,70
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.02.
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													
Kenőmájas-tejmentes	84,60	353,63	3,78	17,762	7,20	76,741	1,17	5,498	3,806	0,00	0,51	0,00	2,67	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 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													

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)
2026.09.03.														
2 Tízórai	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.03.
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				
Burgonyás kenyér	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
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 6,5 dkg				
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				
3 Ebéd	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.03.
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				
Krumplifőzelék-tejmentes	233,50	976,02	4,90	7,501	11,57	40,197	34,14	52,302	2,365	0,00	0,43	88,09	3,42	21,78
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 2,5 dl				
Szőlő	94,71	395,90	0,72	3,209	0,00	0,000	21,85	96,791	0,000	0,00	0,01	2,78	0,00	34,04
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 12 dkg				
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				
Sült csirkecombfilé	121,78	509,05	14,42	48,686	6,55	50,173	0,34	1,141	0,042	0,00	0,39	77,83	0,40	0,66
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 7 dkg				
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.03.
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				
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				
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	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. (%)	Ö. zsír (g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)
2026.09.04.														
2 Tízórai	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.04.
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													
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													
Burgonyás kenyér	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
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 6,5 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													
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	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.04.
Vanília öntet-tejmentes	38,09	159,21	0,30	0,605	15,50	70,872	14,15	28,523	27,515	0,00	0,06	0,00	9,50	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 dl													
Mákos guba-tejmentes	358,48	1498,47	9,82	9,575	7,15	15,813	76,53	74,612	20,992	0,00	1,27	0,00	0,98	84,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
Csirkegulyás-tojásmentes tésztával	157,66	659,00	9,34	24,309	6,98	41,190	13,25	34,501	3,538	0,00	0,54	88,81	0,57	13,72
Tartalmazott alegének (Zeller)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.04.
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													
Szalámi krém-tejmentes	84,38	352,72	2,82	13,328	7,50	80,414	1,32	6,258	0,971	0,00	0,62	0,00	4,90	0,02
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 4 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													
Kígyó uborka	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													