

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)
2026.09.01.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.01.
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	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														
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.01.
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														
Tészta köret	261,22	1091,91	10,08	15,446	1,16	4,015	52,56	80,539	4,965	0,00	0,66	116,27	0,23	0,07
Tartalmazott alegének (Glutén)														
Egy adag mennyisége = 20 dkg														
Zöldborsóleves	111,04	464,15	3,94	13,956	3,46	27,807	16,46	58,237	17,612	0,00	0,45	93,44	0,41	6,85
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)														
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														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.01.
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														
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														
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)
2026.09.02.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.02.
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				
Vajkrém-zöldfűszeres	42,73	178,60	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)										Egy adag mennyisége = 2 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				
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.02.
Tojásleves	139,16	581,69	7,00	20,404	9,10	60,228	6,64	19,368	0,015	198,00	0,39	77,81	0,41	31,22
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
Rántott sajt (sütőben)	218,40	912,91	10,40	18,907	11,20	46,187	19,20	34,906	1,309	0,00	0,98	0,00	4,88	265,20
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 1 db				
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				
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.02.
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				
Kenőmájás	84,60	353,63	3,78	17,762	7,20	76,741	1,17	5,498	3,806	0,00	0,52	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 (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)
2026.09.03.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.03.
Vaj	111,30	465,23	0,06	0,214	12,30	99,518	0,07	0,268	0,268	0,00	0,00	0,00	8,80	1,95
Tartalmazott alegének (Tej)														
Egy adag mennyisége = 1,5 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														
Fonott kalács	156,60	654,59	3,68	9,486	2,80	16,357	28,75	74,156	21,975	0,00	0,31	0,00	1,40	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab)														
Egy adag mennyisége = 6 dkg														
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.03.
Májgaluska leves	129,49	541,29	6,39	20,720	4,86	35,792	13,40	43,488	6,558	14,40	0,56	144,17	0,38	42,23
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén)														
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														
Krumplifőzelék - tejfölös	243,59	1018,22	5,18	8,847	8,44	32,717	34,19	58,436	3,138	0,00	0,43	88,04	1,82	34,58
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)														
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														
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														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.03.
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														
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														

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)
2026.09.04.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.04.
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														
Citromos gyümölcstea	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														
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														
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.04.
Vanília öntet	58,86	246,04	2,71	12,076	1,35	13,673	16,68	74,252	54,446	4,23	0,09	36,00	0,90	106,20
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 1 dl														
Csirkegulyás	165,24	690,69	11,90	29,786	6,06	34,414	14,31	35,800	4,180	0,00	0,58	89,90	0,47	17,64
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás) Egy adag mennyisége = 3,5 dl														
Mákos guba	381,56	1594,93	12,60	11,136	10,18	20,399	77,47	68,465	28,852	3,76	0,70	32,00	1,82	94,40
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén) Egy adag mennyisége = 20 dkg														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (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														
Körözött-házi	42,07	175,85	4,24	40,355	2,37	51,247	0,88	8,399	9,957	4,25	0,33	110,47	1,60	26,11
Tartalmazott alegének (Tej) 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														
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														