

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)
2026.09.07.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.07.
Méz	60,80	254,14	0,06	0,364	0,00	0,000	16,44	99,636	99,515	0,00	0,00	0,80	0,00	1,20
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2 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														
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														
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														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.07.
Gyümölcsleves-tejmentes	96,48	403,30	1,70	2,849	12,76	48,612	28,91	48,538	27,749	0,00	0,34	58,35	7,62	2,04
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 3 dl														
Tavaszi rizs	259,23	1083,58	5,94	9,392	5,20	18,625	45,55	71,982	4,057	0,00	0,42	87,96	0,56	7,75
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 20 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														
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													2026.09.07.
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírseg.)	67,50	282,15	3,90	23,038	5,40	72,355	0,78	4,608	0,354	0,00	0,63	0,00	2,19	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														
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														
Citromos gyümölcsstea	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														
Jégsaláta	1,68	7,02	0,12	25,293	0,02	11,474	0,30	63,233	50,586	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,2 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)
2026.09.08.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.08.
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													
Vegán sajt szelet (1 db)	45,90	191,86	0,00	0,000	3,57	69,403	3,57	30,597	0,000	0,00	0,29	0,00	3,23	0,00
Tartalmazott alegének ()	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													
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													
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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.08.
Főtt burgonya	154,00	643,72	4,20	11,846	0,20	1,280	30,80	86,874	4,513	0,00	0,32	70,14	0,00	24,04
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
Húsgombóc (bulgur-sertés)	184,01	769,17	16,46	36,976	6,59	33,556	13,12	29,467	0,708	77,40	0,52	129,02	0,07	18,33
Tartalmazott alegének (Tojás, Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 db													
Paradicsommártás	118,09	493,60	1,95	5,234	7,13	43,333	19,20	51,434	31,672	0,00	0,41	77,70	0,78	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
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													
Karfiolkrémleves-tejmentes	133,56	558,30	3,67	6,897	16,08	68,561	13,06	24,542	1,126	0,00	0,48	78,21	6,44	1,65
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.08.
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-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													

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)
2026.09.09.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.09.
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														
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														
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													2026.09.09.
Lebbencsleves	125,30	523,75	2,59	8,482	5,76	42,782	14,89	48,736	4,858	0,00	0,61	93,78	1,53	11,21
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás) Egy adag mennyisége = 3 dl														
Vadas csirketokány-tejmentes	199,67	834,61	14,52	21,583	13,72	46,275	21,62	32,142	13,024	0,00	1,17	219,32	4,32	18,95
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Mustár) Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
Gnocchi	251,48	1051,19	5,04	8,182	0,73	2,695	54,90	89,123	1,753	0,00	1,61	69,76	0,06	0,04
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 18 dkg														
Körte	68,23	285,20	0,48	3,088	0,24	3,502	14,48	93,410	0,000	0,00	0,01	2,75	0,00	10,77
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 12 dkg														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.09.
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														
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														

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)
2026.09.10.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.10.
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														
Gab.pehely-kakaós golyó (mentes)	156,80	655,42	2,68	8,302	0,00	0,000	29,60	91,698	26,022	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 4 dkg														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.10.
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														
Sertéspörkölt (feltét)	148,14	619,21	15,37	41,859	8,66	53,534	1,69	4,607	0,355	43,20	0,63	139,62	0,30	12,51
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 dl														
Lencsefőzelék-tejmentes	243,56	1018,07	14,29	19,219	10,46	31,910	36,33	48,871	4,559	0,00	0,47	81,54	3,83	34,28
Tartalmazott alegének (Glutén,Mustár) 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														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.10.
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														
Vegán vajkrém-natúr	47,40	198,13	0,00	0,000	4,80	91,588	1,00	8,412	0,000	0,00	0,20	0,00	4,40	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2 dkg														
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														
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)
2026.09.11.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.11.
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				
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				
Zöldfűszeres,tojáskrém-tejmentes	42,92	179,39	2,08	12,796	6,07	84,875	0,38	2,329	0,932	64,80	0,18	19,82	2,13	12,59
Tartalmazott alegének (Tojás)										Egy adag mennyisége = 3,5 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				
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.11.
Tárkonyos csirkeraguleves-tejmentes	132,31	553,07	13,69	32,683	7,88	42,695	10,31	24,622	3,947	0,00	0,46	91,49	3,18	12,87
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3 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				
Grízestészta lekvárral	398,06	1663,88	11,37	11,608	1,58	3,658	83,03	84,735	22,003	0,00	0,46	77,52	0,24	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Kén-dioxid)										Egy adag mennyisége = 20 dkg				
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.11.
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				
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				
Kápia paprika	8,95	37,42	0,42	22,128	0,03	3,585	1,40	74,287	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 3 dkg				