

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(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.07.
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				
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				
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.07.
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				
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				
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(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.07.
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírszeg.)	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				
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				
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				
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)
2026.09.08.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.08.
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														
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														
Vegán sajtszelet (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														
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														
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.08.
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														
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														
Húsgombóc (bulgur-sertés)-toj.mentes	158,77	663,64	12,71	33,219	4,44	26,318	15,49	40,463	0,001	27,30	0,49	116,71	0,09	7,90
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 10 dkg														
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														
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.08.
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														
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)
2026.09.09.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.09.
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				
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				
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	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.09.
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				
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				
Lebbencsleves-tojásmentes	122,53	512,16	1,65	5,524	5,60	42,580	15,48	51,897	5,909	0,00	0,61	93,75	1,46	11,21
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 3 dl				
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.09.
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				
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				
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				

Étlap

Naptári nap	Energia	Energia	Összes	fehérje	Ö. zsír	Zsír energia	Ö.szénh.	Szénhydr.	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(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.10.
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													
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,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.10.
Burgonyás kenyér (ebédhez)	97,30	406,71	3,15	13,308	0,56	5,366	19,25	81,326	0,148	0,00	0,85	131,25	0,10	65,80
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3,5 dkg													
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													
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													
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(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													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													
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													
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													

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(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.11.
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													
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													
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													
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,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.11.
Grízestészta lekvárral-toj.mentes	450,26	1882,10	11,89	10,701	5,36	10,944	87,06	78,355	19,403	0,00	0,46	77,52	0,65	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Kén-dioxid)	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
Tárkonyos csirkeraguleves-tej,tojásmentes	127,15	531,47	12,92	31,870	7,74	43,326	10,05	24,803	4,444	0,00	0,44	91,54	3,13	13,57
Tartalmazott alegének (Zeller)	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													
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.11.
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													
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													
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													