

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)
2026.09.07.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													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 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)													2026.09.07.
Sajtos,panírozott tökehalfilé (sütőben)	225,72	943,51	11,49	20,369	10,14	40,743	21,95	38,887	2,963	0,00	1,04	0,00	1,46	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Halak,Tej,Zeller)														
Egy adag mennyisége = 1 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														
Gyümölcsleves	147,72	617,47	4,48	9,468	3,39	16,230	35,18	74,302	45,168	3,76	0,29	70,97	2,03	111,43
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)														
Egy adag mennyisége = 2,5 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														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.07.
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírsg.)	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														
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														
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 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)
2026.09.08.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.08.
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													
Trapp.sajtszelet (1 db)	70,40	294,27	4,76	26,933	5,64	72,388	0,12	0,679	0,566	0,00	0,27	106,80	3,34	130,00
Tartalmazott alegének (Tej)	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													
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													
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.08.
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													
Levesgyöngy	83,00	346,95	1,20	5,823	5,25	57,784	7,50	36,393	1,456	0,00	0,14	0,00	2,52	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
Karfiolkrémleves	143,56	600,09	4,76	13,256	7,40	46,753	14,36	39,991	6,694	1,41	0,70	128,97	6,40	37,07
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
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													
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.08.
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													
Kukoricapelyhes kifli	149,40	624,50	4,25	11,535	1,10	6,772	30,10	81,693	3,664	0,00	0,70	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 1 db													

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	ener. (%)	Ö. zsír (g)	Zsír energia (%)	Ö.szénh. Szénhidr. (g)	energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.09.09.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.09.
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													
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													
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.09.
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													
Vadas csirketokány	212,25	887,20	14,76	26,127	9,13	36,671	21,02	37,202	14,795	0,00	0,56	104,25	2,47	33,88
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Mustár,Tej)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
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													
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													
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.09.
Briós	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 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													

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.10.
Tej 2,8 %-os	112,00	468,16	6,00	21,503	5,60	45,524	9,20	32,972	0,000	16,00	0,20	80,00	4,00	240,00
Tartalmazott alegének (Tej)														
Egy adag mennyisége = 2 dl														
Gabonapehely-kakaós	137,32	573,99	2,83	8,672	1,57	10,928	26,29	80,401	30,940	0,00	0,09	0,00	0,63	140,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Szójabab)														
Egy adag mennyisége = 3,5 dkg														
3 Ebéd	Alsó tagozat (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	256,69	1072,95	14,62	22,264	6,57	22,696	36,14	55,041	5,736	0,00	0,46	81,54	1,80	52,28
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.10.
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														
Vajkrém	76,00	317,68	0,50	2,625	8,00	95,275	0,40	2,100	2,625	0,00	0,18	1,20	2,60	2,50
Tartalmazott alegének (Tej)														
Egy adag mennyisége = 2 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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.11.
Zöldfűszeres,tojásos sajtkrém	92,74	387,65	3,10	13,930	7,96	81,034	1,12	5,036	4,059	0,00	0,32	19,56	4,47	94,94
Tartalmazott alegének (Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 3,5 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				
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				
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				
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.11.
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				
Tárkonyos csirkeraguleves	142,96	597,57	13,98	40,460	4,56	29,966	10,22	29,574	5,682	0,00	0,46	91,74	1,48	28,60
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.11.
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				
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				