

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)
2026.09.14.														
2 Tízórai	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													
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													
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													
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													
Csemegeuborka	6,60	27,59	0,18	16,184	0,12	24,474	0,66	59,342	59,342	0,00	0,93	10,80	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Mustár)	Egy adag mennyisége = 6 dkg													
Bácskai rizseshús	418,14	1747,84	20,40	19,671	11,41	24,956	57,43	55,373	0,290	40,80	0,72	136,63	0,60	12,05
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 35 dkg													
Kukoricapehely-Nestlé	45,72	191,11	0,89	7,942	0,17	3,408	9,91	88,650	9,767	0,00	0,22	0,00	0,07	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Eperkrémleves-tej,citrusmentes	97,55	407,75	2,03	1,997	31,21	69,512	29,02	28,490	17,088	0,00	0,70	116,28	19,01	0,22
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													
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													
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													
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													
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.	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)
2026.09.15.														
2 Tízórai	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.15.
Tejbegríz-tejmentes	247,50	1034,53	3,12	4,828	3,30	11,583	54,02	83,589	20,735	0,00	0,66	77,52	0,30	360,05
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3,5 dl													
Fahéjas porcukor	27,96	116,87	0,00	0,053	0,00	0,036	6,84	99,911	99,578	0,00	0,00	0,01	0,00	0,90
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 0,7 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.15.
Bolognai spagetti-tojásmentes	381,39	1594,20	22,42	22,769	7,03	16,199	60,10	61,031	10,393	33,60	0,62	133,97	0,39	20,35
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 35 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													
Reszelt vegán sajt	81,00	338,58	0,00	0,000	6,30	69,403	6,30	30,597	0,000	0,00	0,51	0,00	5,70	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 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													
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.15.
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													
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													
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 (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)
2026.09.16.														
2 Tízórai	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.16.
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													
Magyaros szendvicskrém (tejment.)	41,60	173,91	0,06	0,449	5,02	91,852	0,95	7,699	0,352	0,00	0,21	8,05	4,31	1,34
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													
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													
3 Ebéd	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.16.
Gesztenye rudi-natúr	89,40	373,69	1,14	5,113	3,15	32,048	14,01	62,839	39,022	0,00	0,00	0,00	2,79	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 db													
Csemegeuborka	6,60	27,59	0,18	16,184	0,12	24,474	0,66	59,342	59,342	0,00	0,93	10,80	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Mustár)	Egy adag mennyisége = 6 dkg													
Gombaleves-tej-,tojásmentes	92,50	386,63	2,35	7,173	8,61	59,484	10,94	33,343	3,325	0,00	1,02	200,98	3,45	7,40
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Svájci rakott burgonya-tej,toj.ment.	441,00	1843,37	6,85	5,407	29,68	53,169	52,44	41,424	2,112	0,00	1,12	140,55	17,77	39,92
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 35 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.16.
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													
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													
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													

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)
2026.09.17.														
2 Tízórai	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.17.
Margarin-Liga	21,60	90,29	0,05	0,866	2,40	98,267	0,05	0,866	0,866	0,00	0,10	0,00	0,72	1,44
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Vaníliás tej-növényi tejből	108,13	452,00	0,19	0,624	1,92	14,146	26,24	85,230	46,565	0,00	0,17	0,00	0,19	230,40
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dl													
Burgonyás kenyér	139,00	581,02	4,50	13,308	0,80	5,366	27,50	81,326	0,148	0,00	1,22	187,50	0,15	94,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.17.
Szárnyas húsleves toj.ment.tésztával	183,59	767,39	9,15	20,440	11,28	57,132	10,04	22,428	2,274	0,00	0,47	107,64	2,92	17,95
Tartalmazott alegének (Zeller)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Fokhagymás sertéssült	109,78	458,89	11,86	43,871	6,38	53,579	0,69	2,550	0,000	33,60	0,51	126,62	0,20	9,72
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 5,5 dkg													
Kelkáposzta-főzelék	175,66	734,25	4,97	11,129	6,64	33,757	24,61	55,114	7,728	0,00	0,49	115,08	0,71	50,84
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)	57,00	238,26	2,50	14,728	0,65	8,686	13,00	76,586	0,147	0,00	0,38	0,00	0,13	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.17.
Kápia paprika	5,97	24,95	0,28	22,128	0,02	3,585	0,93	74,287	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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													
Margarin-Liga	21,60	90,29	0,05	0,866	2,40	98,267	0,05	0,866	0,866	0,00	0,10	0,00	0,72	1,44
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Vegán sajtszelet (1 db)	51,30	214,43	0,00	0,000	3,99	69,403	3,99	30,597	0,000	0,00	0,32	0,00	3,61	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)	
2026.09.18.															
2 Tízórai	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.18.	
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															
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															
Sonkakrém-tejmentes	36,30	151,73	1,57	15,115	3,54	77,135	0,81	7,750	0,749	0,00	0,43	0,00	2,79	0,05	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2,5 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 (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.18.	
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															
Felesborsó gulyásleves-	254,51	1063,84	20,30	32,835	6,78	24,876	26,15	42,288	1,442	33,00	0,55	143,06	0,19	20,66	
Tartalmazott alegének (Zeller) Egy adag mennyisége = 3 dl															
Kenyérlángos (sonkás,lilahagymás)-	326,73	1365,72	10,25	10,293	15,31	34,878	54,59	54,829	4,171	0,00	1,94	232,59	7,78	2,54	
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 1 db															
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év													2026.09.18.	
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															
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															
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															