

# 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 )      |
| 2026.09.14.                      |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 2 Tízórai                        | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.14. |
| 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              |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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              |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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                           | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.14. |
| 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             |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Reszelt sajt                     | 105,60                                   | 441,41     | 7,14          | 26,933      | 8,46    | 72,388       | 0,18     | 0,679         | 0,226         | 36,90       | 1,00  | 160,20 | 4,95       | 195,00      |
| Tartalmazott alegének ( Tej )    | Egy adag mennyisége = 3 dkg              |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Brokkolikrémleves-tejmentes      | 108,17                                   | 452,16     | 3,20          | 6,827       | 15,26   | 73,810       | 9,08     | 19,363        | 2,898         | 0,00        | 1,43  | 271,99 | 6,40       | 1,64        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén ) | Egy adag mennyisége = 3 dl               |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 4 Uzsonna                        | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.14. |
| 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               |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Kockasajt                        | 65,10                                    | 272,12     | 2,24          | 13,713      | 4,90    | 68,043       | 2,98     | 18,243        | 10,407        | 0,00        | 0,24  | 0,00   | 3,14       | 174,60      |
| Tartalmazott alegének ( Tej )    | Egy adag mennyisége = 2 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               |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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 )      |  |
| 2026.09.15.                          |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |  |
| 2 Tízórai                            | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.15. |  |
| Tejbegríz fahéjas szórattal          | 226,94                                   | 948,62     | 9,85          | 16,187      | 4,00    | 14,909       | 41,94    | 68,904        | 36,258        | 11,75       | 0,35  | 119,39 | 2,50       | 295,91      |  |
| Tartalmazott alegének ( Glutén,Tej ) |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |  |
| Egy adag mennyisége = 3 dl           |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |  |
| 3 Ebéd                               | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.15. |  |
| 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         |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |  |
| 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           |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |  |
| 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         |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |  |
| Reszelt sajt                         | 105,60                                   | 441,41     | 7,14          | 26,933      | 8,46    | 72,388       | 0,18     | 0,679         | 0,226         | 36,90       | 1,00  | 160,20 | 4,95       | 195,00      |  |
| Tartalmazott alegének ( Tej )        |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |  |
| Egy adag mennyisége = 3 dkg          |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |  |
| 4 Uzsonna                            | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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          |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |  |
| 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        |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |  |
| 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                                  | 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 )      |
| 2026.09.16.                            |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 2 Tízórai                              | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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            |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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              |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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               |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Vajkrém- magyaros                      | 43,20                                    | 180,58     | 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,Zeller )   | Egy adag mennyisége = 2 dkg              |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                 | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.16. |
| 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             |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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               |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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              |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Túró Rudi 30g                          | 107,00                                   | 447,26     | 2,90          | 10,772      | 5,30    | 44,655       | 12,00    | 44,573        | 40,859        | 0,00        | 0,02  | 0,00   | 4,50       | 12,00       |
| Tartalmazott alegének ( Tej,Szójabab ) | Egy adag mennyisége = 1 db               |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 4 Uzsonna                              | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.16. |
| 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            |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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               |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.17. |
| Vaníliás tej                         | 103,37                                   | 432,10     | 5,70          | 17,800      | 2,85    | 20,183       | 19,88    | 62,017        | 54,393        | 8,93        | 0,19  | 76,00  | 1,90       | 224,20      |
| Tartalmazott alegének ( Tej,Glutén ) | 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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.17. |
| 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            |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Fokhagymás sertéssült                | 133,35                                   | 557,39     | 14,83         | 45,227      | 7,52    | 52,028       | 0,90     | 2,745         | 0,000         | 42,00       | 0,54  | 139,02 | 0,20       | 12,16       |
| Tartalmazott alegének ( )            | Egy adag mennyisége = 7 dkg              |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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               |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Kelkáposzta-főzelék                  | 197,15                                   | 824,09     | 5,63          | 11,205      | 7,59    | 34,257       | 27,42    | 54,538        | 7,778         | 0,00        | 0,50  | 120,93 | 0,81       | 57,92       |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )     | Egy adag mennyisége = 2,5 dl             |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 4 Uzsonna                            | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.17. |
| 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              |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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               |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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            |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |

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 )      |
| 2026.09.18.                          |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               |                               |       |        |            |             |
| 2 Tízórai                            | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                               |       |        |            | 2026.09.18. |
| Metélőhagymás túrókrém               | 53,28                                    | 222,69     | 4,00          | 30,169      | 3,52    | 60,114       | 1,29     | 9,717         | 10,191        | 3,06                          | 0,47  | 104,65 | 2,33       | 78,78       |
| Tartalmazott alegének ( Tej )        |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 3,5 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  |       |        |            |             |
| 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                               | Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                               |       |        |            | 2026.09.18. |
| 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)    | 371,83                                   | 1554,24    | 13,70         | 14,436      | 12,80   | 30,610       | 52,14    | 54,954        | 4,876         | 15,99                         | 1,36  | 148,57 | 5,69       | 106,94      |
| Tartalmazott alegének ( Glutén,Tej ) |                                          |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 1,5 db  |       |        |            |             |
| 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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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   |       |        |            |             |
| Tej 2,8% szívószálás                 | 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    |       |        |            |             |