

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.14.
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				
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)													2026.09.14.
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				
Eperkrémleves	136,42	570,22	4,54	9,996	4,28	21,371	31,15	68,632	44,325	3,76	0,50	109,52	7,05	94,60
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
Kukoricapehely	42,84	179,07	0,90	8,407	0,05	1,017	9,70	90,576	10,649	0,00	0,22	87,48	0,01	0,60
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1,2 dkg				
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.14.
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-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				
Kifli	128,35	536,50	4,00	11,451	1,05	6,818	28,55	81,731	3,865	0,00	0,40	0,00	0,20	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,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)
2026.09.15.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.15.
Tavaszi zöldségleves	88,03	367,98	2,95	14,053	3,35	36,199	10,43	49,748	9,551	0,00	0,46	91,33	0,41	15,49
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)														
Egy adag mennyisége = 3 dl														
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														
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														
Bolognai spagetti	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														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.15.
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														
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														
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														
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)	
2026.09.17.															
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.17.	
Fatörzs kifli - kakaós	252,00	1053,36	5,16	8,163	5,40	19,378	45,80	72,458	11,264	0,00	0,38	0,00	2,80	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)															
Egy adag mennyisége = 1 db															
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															
3 Ebéd	Alsó tagozat (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															
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															
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 csiga tésztával	175,89	735,24	10,22	23,874	9,98	52,881	9,95	23,244	1,882	13,11	0,49	105,72	2,38	17,30	
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás)															
Egy adag mennyisége = 3 dl															
4 Uzsonna	Alsó tagozat (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															
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															
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															
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 (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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.18.
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													
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 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													
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)													2026.09.18.
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													
Felesborsó gulyásleves	245,95	1028,06	17,73	29,632	6,18	23,452	28,06	46,916	1,313	25,92	0,54	133,03	0,26	18,67
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.18.
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													
Lekváros táskás	303,00	1266,54	3,44	4,657	18,00	55,272	29,60	40,071	2,491	0,00	0,40	0,00	6,80	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)	Egy adag mennyisége = 1 db													