

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)
2026.09.21.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.21.
Kakaó (növényi tejből)	129,04	539,40	0,88	2,174	2,77	15,641	33,08	82,185	42,906	0,00	0,23	0,00	0,41	300,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
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													
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													
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 (tejmentes) 7-10 év													2026.09.21.
Píritott dara	320,86	1341,20	7,52	9,581	5,40	15,606	58,72	74,813	0,000	0,00	0,39	77,52	0,50	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
Natúr csirkemell	74,77	312,55	16,43	89,922	0,67	8,258	0,33	1,820	0,000	0,00	0,39	77,52	0,00	0,05
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 6 dkg													
Meggymártás-tejmentes	55,22	230,84	1,20	3,770	6,36	45,390	16,17	50,840	19,724	0,00	0,80	155,05	3,82	1,85
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,2 dl													
Zellerkrémleves-tejmentes	89,61	374,57	2,13	4,369	16,25	75,623	9,75	20,008	1,067	0,00	0,43	77,74	8,00	0,23
Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Pir.leveskocka-tej,tojásmentes	33,52	140,10	1,47	14,728	0,38	8,686	7,64	76,586	0,147	0,00	0,22	0,00	0,07	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.21.
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													
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													
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													

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	fehérje ener. (%)	Ö. zsir (g)	Zsir energia (%)	Ö.szénh. (g)	Szénhidr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsir (g)	Kalcium (mg)
Sonkás szelet	27,70	115,80	3,60	52,008	1,20	39,323	0,60	8,668	1,734	0,00	0,75	0,00	0,48	0,00
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)
2026.09.22.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.22.
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				
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				
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 (tejmentes) 7-10 év													2026.09.22.
Paradicsomleves betűtésztával	118,54	495,48	3,30	8,396	3,78	21,816	27,39	69,787	40,416	0,00	0,45	77,94	0,47	0,05
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás)										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				
Petrezselymes burgonya	219,39	917,05	4,96	9,630	4,87	21,408	35,55	68,962	3,647	0,00	0,33	74,46	0,50	33,85
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 23 dkg				
Rántott csirke combfilé-tojásment.	219,00	915,42	14,00	25,477	11,00	45,406	16,00	29,117	0,000	0,00	1,50	0,00	1,60	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 1 db				
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.22.
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				
Szalámikrém-tejmentes	84,38	352,72	2,82	13,328	7,50	80,414	1,32	6,258	0,971	0,00	0,62	0,00	4,90	0,02
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 4 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				
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. (%)	Ö. zsír (g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)
2026.09.23.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.23.
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													
Főtt tojás	81,50	340,67	5,50	32,420	4,90	65,516	0,35	2,063	1,179	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Tojás)	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													
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 (tejmentes) 7-10 év													2026.09.23.
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													
Csontleves tésztával	159,14	665,22	18,04	38,206	7,99	38,393	11,05	23,401	2,205	0,00	0,54	95,54	2,72	15,75
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Zeller)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Rakott zöldségek (sertés)-tejmentes	298,24	1246,65	19,02	19,980	20,58	49,039	29,49	30,981	0,754	40,80	0,48	97,22	7,19	91,83
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 30 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.23.
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													
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													
Eper dzsem	50,10	209,40	0,10	0,825	0,10	1,870	11,80	97,305	92,357	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Kén-dioxid)	Egy adag mennyisége = 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													

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)
2026.09.24.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.24.
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													
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													
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													
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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.24.
Krumplileves-tejmentes	101,12	422,70	1,81	7,476	4,32	40,347	12,67	52,177	6,389	0,00	0,46	99,73	0,45	14,46
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
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													
Zöldborsófőzelék	168,42	704,01	7,96	17,979	4,90	25,088	25,21	56,933	30,026	0,00	0,41	78,36	0,54	2,12
Tartalmazott alegének (Glutén)	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													
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													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.24.
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													
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													

Étlap

[illegible]

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)
2026.09.25.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.25.
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														
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														
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														
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														
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 (tejmentes) 7-10 év													2026.09.25.
Mákos tészta	405,34	1694,34	14,00	14,019	8,98	20,392	65,50	65,589	14,029	0,00	0,48	77,52	0,99	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 20 dkg														
Szilva	70,92	296,46	0,85	5,072	0,00	0,000	15,92	94,928	0,000	0,00	0,01	4,74	0,00	19,44
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 12 dkg														
Fejtett babgulyás (pulyka)	205,19	857,68	14,16	28,287	7,78	35,253	18,25	36,460	1,489	0,00	0,43	89,82	0,38	10,01
Tartalmazott alegének (Tojás,Glutén,Zeller) Egy adag mennyisége = 3 dl														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.25.
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														