

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)
2026.09.21.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.21.
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														
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														
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														
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														
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.21.
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														
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														
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														
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														
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.21.
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														
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 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														
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														

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	fehérje 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)
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)
2026.09.22.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.22.
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				
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				
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.22.
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				
Paradicsomleves rizs betéttel	112,79	471,48	2,39	6,287	4,87	29,099	24,52	64,614	41,580	0,00	0,43	77,94	0,54	0,05
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén)										Egy adag mennyisége = 2,5 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				
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													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 (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)
2026.09.23.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.23.
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														
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														
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírseg.)	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														
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														
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.23.
Csontleves tojásment.tésztával	164,61	688,08	11,19	28,124	8,18	46,647	10,04	25,228	2,559	0,00	0,43	91,64	2,14	14,39
Tartalmazott alegének (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														
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														
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													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-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														
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														
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														

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)
2026.09.24.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.24.
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													
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(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.24.
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													
Burgonyás kenyér (ebédhez)	97,30	406,71	3,15	13,308	0,56	5,366	19,25	81,326	0,148	0,00	0,85	131,25	0,10	65,80
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3,5 dkg													
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													
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													
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													
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.24.
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													
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													

Étlap

[illegible]

Étlap

Naptári nap	Energia	Energia	Összes	fehérje	Ö. zsír	Zsír energia	Ö.szénh.	Szénhidr.	H.cukor	Koleszterin	Só	Na	Telít.zsír	
Receptkód és megnevezése	(Kcal)	(Kjoule)	fehérje (g)	ener. (%)	(g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)
2026.09.25.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.25.
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													
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													
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													
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.25.
Morzsás nudli	399,45	1669,70	10,81	10,844	2,98	6,770	82,13	82,386	6,952	0,00	2,17	167,94	0,64	27,49
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
Fejtett babgulyás (pulyka)-toj.ment.	217,66	909,80	14,11	26,593	7,82	33,431	21,21	39,976	1,743	0,00	0,42	89,82	0,37	10,01
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
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													
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													
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.25.
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													
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													