

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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.21.	
Kakaó-Pöttyös	140,70	588,13	7,04	20,674	3,22	21,438	19,70	57,888	57,297	0,00	0,24	0,00	2,21	211,05	
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 2 dl															
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															
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															
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															
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.21.	
Zellerkrémleves	100,26	419,09	2,89	11,569	4,95	44,858	10,90	43,574	6,272	0,80	0,43	84,54	5,24	20,29	
Tartalmazott alegének (Tej,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															
Piritott 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															
Meggymártás	73,88	308,80	1,60	6,894	2,09	20,445	16,85	72,662	28,274	0,00	0,21	38,78	1,30	17,78	
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén) Egy adag mennyisége = 1,2 dl															
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															
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.21.	
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															
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															
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 (tojásmentes) 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 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				
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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.22.
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-sütőben	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				
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.22.
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				
Szalámikrém	77,65	324,56	3,45	17,628	6,60	76,496	1,15	5,876	3,194	0,00	0,58	0,00	3,40	2,50
Tartalmazott alegének (Tej)										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				

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)
2026.09.23.														
2 Tízórai	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.23.
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													
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													
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													
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													
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 (tojásmentes) 7-10 év													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)	362,99	1517,28	20,60	23,510	15,35	39,733	32,20	36,757	1,598	40,80	0,71	136,33	3,19	155,12
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 1,5 db													
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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.23.
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													
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													
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													

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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.24.
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													
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													
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													
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.24.
Tejfőlös krumplileves	122,72	512,99	2,26	7,639	6,24	47,766	13,21	44,596	7,073	0,00	0,48	99,73	1,73	30,46
Tartalmazott alegének (Tej,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 (tojásmentes) 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													
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													
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

[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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.25.
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														
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 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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.25.
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														
Mákos tészta-tojásmentes	375,93	1571,40	12,95	13,981	7,17	17,569	63,40	68,450	13,814	0,00	0,48	77,52	0,82	0,05
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														
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.25.
Gyümölcsjoghurt 150g	133,50	558,03	5,25	16,413	4,05	28,720	17,55	54,867	64,715	0,00	0,23	0,00	2,70	150,00
Tartalmazott alegének (Tej) 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														