

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	ener. (%)	Ö. zsir (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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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	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															
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															
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															
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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															
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															
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. zsir	Zsir 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)
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.	Szénhydr.	H.cukor	Koleszterin	Só	Na	Telít.zsír		
Receptkód és megnevezése	(Kcal)	(Kjoule)	fehérje (g)	ener. (%)	(g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)
2026.09.22.															
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év														2026.09.22.
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														
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														
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														2026.09.22.
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														
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														
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														
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													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				
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				
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírszeg.)	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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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 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				
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.09.23.
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				
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				

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)
Receptkód és megnevezése														
2026.09.24.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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 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													
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													
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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													
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													
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													
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.09.24.
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													
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													
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													

Étlap

[illegible]

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)
2026.09.25.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.09.25.
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													
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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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													
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													
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													
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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													