

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	Alsó tagozat (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															
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															
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															
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.21.	
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															
Kuszkusz	252,53	1055,59	8,32	14,258	1,31	5,092	47,06	80,649	0,000	0,00	0,41	84,02	0,17	15,65	
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 15 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 (Zeller,Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 3 dl															
Levesgyöngy	83,00	346,95	1,20	5,823	5,25	57,784	7,50	36,393	1,456	0,00	0,14	0,00	2,52	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej) Egy adag mennyisége = 1,5 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 (Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 1,2 dl															
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.21.	
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															
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															
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															

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)	
2026.09.22.															
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.22.	
Briós	208,00	869,44	4,90	9,540	6,20	27,380	32,40	63,080	15,381	0,00	0,72	288,00	0,00	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)															
Egy adag mennyisége = 1 db															
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.22.	
Francia saláta 1/2 adag	125,52	524,68	1,50	4,857	10,10	74,196	6,46	20,947	10,449	0,00	0,49	48,64	2,03	23,20	
Tartalmazott alegének (Mustár,Kén-dioxid,Tej,Tojás)															
Egy adag mennyisége = 7,5 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 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 (Glutén,Zeller,Tojás)															
Egy adag mennyisége = 3 dl															
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.22.	
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															
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															
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															
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. (%)	(g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)
2026.09.23.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (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				
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				
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.23.
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 (Zeller,Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
Rakott zöldségek (sertés)	362,99	1517,28	20,60	23,510	15,35	39,733	32,21	36,758	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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.23.
Kakaós csiga	278,00	1162,04	5,90	8,821	14,40	48,836	28,32	42,342	14,473	0,00	0,50	0,00	8,30	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 1 db				
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				

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.24.	
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															
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															
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.24.	
Tejszelet-erdeigyümölcsös	112,00	468,16	2,00	7,185	6,10	49,706	12,00	43,109	35,924	0,00	0,17	0,00	3,70	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás) Egy adag mennyisége = 1 db															
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															
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															
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															
Tejfölös 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 (Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 3 dl															
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.24.	
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															
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															
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															

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	fehérje ener. (%)	Ö. zsír (g)	Zsir energia (%)	Ö.szénh. (g)	Szénhidr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
Zsemlé Tartalmazott alegének (Glutén)	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

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.25.
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													
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													
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)													2026.09.25.
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 (Glutén,Tojás,Zeller)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
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	60,42	252,54	0,72	5,072	0,00	0,000	13,56	94,928	0,000	0,00	0,01	4,04	0,00	16,56
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 10 dkg													
4 Uzsonna	Alsó tagozat (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													
Kukoricapelyhes kifli	149,40	624,50	4,25	11,535	1,10	6,772	30,10	81,693	3,664	0,00	0,70	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 1 db													