

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)
2026.09.28.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.28.
Gab.pehely-kakaós golyó (mentes)	156,80	655,42	2,68	8,302	0,00	0,000	29,60	91,698	26,022	0,00	0,00	0,00	0,28	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 4 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 (tejmentes) 7-10 év													2026.09.28.
Banán	113,47	474,33	1,40	5,004	0,38	3,096	25,75	91,900	0,000	0,00	0,00	1,27	0,00	6,38
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 12 dkg													
Májgaluska leves	129,49	541,29	6,39	20,720	4,86	35,792	13,40	43,488	6,558	14,40	0,56	144,17	0,38	42,23
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Lecsós tokány	173,11	723,60	15,43	35,962	8,91	47,098	7,27	16,940	1,399	40,80	0,91	135,85	0,35	11,81
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Tarhonya köret	304,60	1273,24	8,71	11,606	5,61	16,969	53,60	71,425	0,982	0,00	0,53	77,52	0,85	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.28.
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													
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													
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													
Zala felvágott (aller.mentes)	64,20	268,36	3,90	24,226	5,10	71,860	0,63	3,913	0,186	0,00	0,48	0,00	2,07	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)
2026.09.29.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.29.
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													
Kenőmájas-tejmentes	84,60	353,63	3,78	17,762	7,20	76,741	1,17	5,498	3,806	0,00	0,51	0,00	2,67	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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.29.
Mangós barackkrémleves-tejment.	85,61	357,87	1,85	3,567	9,82	42,879	27,81	53,554	41,784	0,00	0,42	77,52	5,70	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Kukoricapehely-Nestlé	45,72	191,11	0,89	7,942	0,17	3,408	9,91	88,650	9,767	0,00	0,22	0,00	0,07	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Sertéssült	133,50	558,02	14,83	45,199	7,52	51,988	0,92	2,813	0,001	42,00	1,13	255,30	0,20	12,50
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 7 dkg													
Hagymás (tört) burgonya	208,43	871,25	4,59	9,318	4,83	22,213	33,74	68,469	3,410	0,00	0,42	91,02	0,50	25,34
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 22 dkg													
Céklás párolt káposzta	87,50	365,76	0,99	3,516	7,03	56,753	11,16	39,731	33,162	0,00	0,95	160,52	0,75	26,08
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 8 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.29.
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													
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													
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 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.zsír (g)	Kalcium (mg)
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

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)
2026.09.30.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.30.
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														
Tojáskrém-tejmentes	61,99	259,11	2,95	15,807	6,37	77,519	1,24	6,673	0,607	90,00	0,20	19,40	1,67	15,65
Tartalmazott alegének (Tojás,Glutén) 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	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.30.
Sokmagvas rántott csirkemell	231,57	967,96	20,85	36,540	10,75	42,726	11,83	20,734	1,120	27,00	0,57	150,85	1,00	22,43
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás) Egy adag mennyisége = 1,5 db														
Zöldborsóleves	111,04	464,15	3,94	13,956	3,46	27,807	16,46	58,237	17,612	0,00	0,45	93,44	0,41	6,85
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás) Egy adag mennyisége = 3 dl														
Párolt sárgarépa 1/2 adag	68,94	288,17	0,79	5,239	3,35	50,232	6,73	44,529	30,926	0,00	0,72	165,77	1,49	32,74
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 10 dkg														
Párolt rizs	283,62	1185,55	5,36	7,629	5,72	18,469	51,92	73,902	0,000	0,00	0,29	58,14	0,60	0,04
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 20 dkg														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.09.30.
Csokis zabital 200ml	96,00	401,28	4,40	18,756	3,20	30,942	11,80	50,302	38,366	0,00	0,40	0,00	0,60	240,00
Tartalmazott alegének (Glutén) 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														

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)
2026.10.01.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.01.
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				
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													2026.10.01.
Krumplileves virslivel	182,83	764,24	5,57	12,469	11,38	57,786	13,29	29,745	3,693	0,00	1,29	97,73	2,61	17,88
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 3 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				
Tökfőzelék-tejmentes	148,52	620,80	3,09	3,953	25,84	74,987	16,46	21,059	2,917	0,00	1,43	271,52	12,16	0,17
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
Csirkepörkölt (feltét)	165,53	691,91	14,60	35,303	10,34	56,740	3,29	7,956	2,554	0,00	0,58	78,84	0,80	4,27
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1 dl				
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.01.
Csemege szálami	131,00	547,58	4,50	13,645	12,50	85,976	0,13	0,379	0,379	0,00	1,00	0,00	5,25	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 2,5 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				
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				
Jégsaláta	1,68	7,02	0,12	25,293	0,02	11,474	0,30	63,233	50,586	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1,2 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)
2026.10.02.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.02.
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														
Kaliforniai paprika	16,98	70,98	1,01	24,612	0,24	13,136	2,55	62,253	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	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														
Magvas szendvicskrém-tejment.	105,64	441,57	2,17	4,499	19,26	90,531	2,40	4,970	0,534	0,00	0,21	0,88	5,69	0,69
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 3,5 dkg														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.02.
Lekváros bukta-tej,tojásmentes	393,55	1645,04	7,71	7,485	7,43	16,358	78,46	76,157	31,145	0,00	0,42	77,52	2,71	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 2 db														
Lencseleves	177,43	741,65	9,48	21,956	3,65	19,175	25,42	58,869	1,894	0,00	1,24	248,00	0,35	31,64
Tartalmazott alegének (Tojás,Glutén,Zeller) Egy adag mennyisége = 3 dl														
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 (tejmentes) 7-10 év													2026.10.02.
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														