

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(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													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(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													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													
Tarhonya köret-tojásmentes	278,47	1164,02	8,71	11,606	5,61	16,969	53,60	71,425	0,982	0,00	0,43	58,14	0,85	0,04
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
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													
Tavaszi zöldségleves-tojásmentes	98,63	412,27	2,06	8,653	5,02	47,844	10,35	43,503	8,971	0,00	0,44	91,23	0,55	13,97
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.28.
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													
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													
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 (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)
2026.09.29.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.29.
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				
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				
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(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.29.
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				
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				
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				
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				
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				
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.29.
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				
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				
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

[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)
2026.09.30.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.30.
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													
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													
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													
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													2026.09.30.
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													
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													
Rántott csirkemell-tojásmentes	240,33	1004,59	20,64	31,737	12,63	44,057	15,74	24,206	1,515	0,00	0,66	180,00	2,70	25,67
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 6 dkg													
Zöldborsóleves-tojásmentes	113,19	473,15	3,31	11,593	3,37	26,841	17,56	61,566	18,357	0,00	0,44	94,74	0,36	13,07
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.09.30.
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													
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													

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)
2026.10.01.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.10.01.
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													
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 (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													2026.10.01.
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													
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													
Tököfőzelék-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													
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													
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.10.01.
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													
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													
Csemege szalámi	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													

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	ener. (%)	Ö. zsír (g)	Zsír energia (%)	Ö.szénh. (g)	Szénhydr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.10.02.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.10.02.
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													
Kenőmájás-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													
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													
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													
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,rozs,(ol.m,citrus)7-10év													2026.10.02.
Lencseleves-tojásmentes	173,83	726,60	8,87	20,981	3,61	19,394	25,19	59,625	2,337	0,00	0,45	92,97	0,32	31,54
Tartalmazott alegének (Zeller)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
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													
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													2026.10.02.
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													