

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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.28.
Tej 2,8 %-os	112,00	468,16	6,00	21,503	5,60	45,524	9,20	32,972	0,000	16,00	0,20	80,00	4,00	240,00
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 2 dl													
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													
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.28.
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													
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													
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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.28.
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													
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													
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-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													

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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.29.	
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														
Kenőmájás	84,60	353,63	3,78	17,762	7,20	76,741	1,17	5,498	3,806	0,00	0,52	0,00	2,67	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														
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														
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													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														
Mangós barackkrémleves	143,07	598,04	4,67	9,902	4,23	20,366	32,85	69,732	55,102	3,52	0,49	107,52	6,38	88,55	
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 2,5 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														
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													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														
Vajkrém	76,00	317,68	0,50	2,625	8,00	95,275	0,40	2,100	2,625	0,00	0,18	1,20	2,60	2,50	
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 2 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														

Étlap

Naptári nap	Energia	Energia	Összes	fehérje	Ö. zsír	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)
Citromos gyümölcslea	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	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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.30.
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														
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														
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 (tojásmentes) 7-10 év													2026.09.30.
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														
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														
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														
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													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														
Kakaó szívoszállal	140,00	585,20	6,00	17,239	3,00	19,552	22,00	63,210	54,015	0,00	0,26	0,00	2,20	230,00
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)
2026.10.01.														
2 Tízórai	Diétás (tojásmentes) 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				
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				
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.10.01.
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				
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				
Tökfőzelék	209,66	876,40	6,83	12,528	11,21	46,641	22,26	40,832	13,938	5,17	0,52	121,66	3,65	153,66
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 2,5 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 (tojásmentes) 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. Szénhidr. (g)	energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.10.02.														
2 Tízórai	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.10.02.
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	102,29	427,56	4,22	9,551	16,41	84,314	2,71	6,135	3,155	0,00	0,25	0,88	2,59	138,19
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 3,5 dkg													
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													
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.10.02.
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													
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-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													
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 7-10 év													2026.10.02.
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													