

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.28.
Gabonapehely-mézes maci (TK)	127,75	534,00	2,59	8,566	0,77	5,776	25,90	85,658	34,726	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Szójabab)	Egy adag mennyisége = 3,5 dkg													
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													
3 Ebéd	Alsó tagozat (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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.28.
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													
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													
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													

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	Alsó tagozat (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													
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													
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)													2026.09.29.
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	42,84	179,07	0,90	8,407	0,05	1,017	9,70	90,576	10,649	0,00	0,22	87,48	0,01	0,60
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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.29.
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													
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													

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)
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	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	Alsó tagozat (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				
Tojáskrém	59,57	248,99	3,33	22,670	4,04	62,319	2,21	15,012	4,423	90,61	0,42	82,74	0,79	28,99
Tartalmazott alegének (Mustár,Tej,Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3 dkg				
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				
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.30.
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				
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				
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.09.30.
Perec	208,00	869,44	7,70	15,470	4,00	18,229	33,00	66,301	1,607	0,00	1,00	0,00	1,33	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 1 db				
Kakaó szívószállal	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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.01.
Fatörzs kifli - kakaós	252,00	1053,36	5,16	8,163	5,40	19,378	45,80	72,458	11,264	0,00	0,38	0,00	2,80	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)													2026.10.01.
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														
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														
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														
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														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.01.
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														
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														
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														
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														

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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.02.
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				
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				
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				
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)													2026.10.02.
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				
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				
Túrós batyu	382,15	1597,40	16,12	15,799	9,40	20,892	64,60	63,309	16,399	19,61	0,83	247,86	4,80	78,19
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 2 db				
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.02.
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				
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				