

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)
2026.10.05.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.05.
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														
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														
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													2026.10.05.
Kurkumás párolt rizs	276,61	1156,25	5,20	7,587	5,71	18,914	50,38	73,499	0,000	0,00	0,39	77,52	0,60	0,05
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 20 dkg														
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														
Paradicsomleves betűtészta	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														
Kukoricás csirkeragu-tejmentes	153,07	639,83	11,63	24,711	10,25	49,402	12,18	25,887	2,030	0,00	0,42	78,66	3,28	4,69
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.05.
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														
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														
100% gyüm.lé 0,2l-alma-őszi	47,00	196,46	0,00	0,000	0,40	6,870	12,30	93,130	88,587	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének () 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														

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)
2026.10.06.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.06.
Kakaó (növényi tejből)	129,04	539,40	0,88	2,174	2,77	15,641	33,08	82,185	42,906	0,00	0,23	0,00	0,41	300,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Vaj-vegán	106,95	447,05	0,07	0,277	11,85	99,445	0,07	0,277	0,277	0,00	0,00	0,00	4,65	0,00
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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.06.
Fokhagyma krémleves-tejmentes	99,15	414,47	2,33	4,548	15,83	70,207	12,91	25,245	1,035	0,00	1,24	242,12	7,96	2,96
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Reszelt vegán sajt	81,00	338,58	0,00	0,000	6,30	69,403	6,30	30,597	0,000	0,00	0,51	0,00	5,70	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Harcsapaprikás-tejmentes	105,97	442,96	11,17	33,295	7,73	52,268	4,84	14,437	0,903	0,00	0,57	105,39	2,79	8,90
Tartalmazott alegének (Halak,Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Galuska	242,21	1012,45	9,69	16,460	0,77	2,975	47,43	80,566	0,000	0,00	0,20	38,76	0,01	0,02
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 17 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.06.
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													
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													
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírseg.)	67,50	282,15	3,90	23,038	5,40	72,355	0,78	4,608	0,354	0,00	0,63	0,00	2,19	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)
2026.10.07.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.07.
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														
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														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.07.
Szilva	70,92	296,46	0,85	5,072	0,00	0,000	15,92	94,928	0,000	0,00	0,01	4,74	0,00	19,44
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 12 dkg														
Céklasaláta	31,20	130,42	0,80	10,691	0,16	4,850	6,32	84,459	84,459	0,00	1,18	119,20	0,00	8,80
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 8 dkg														
Rakott burgonya-tejmentes	358,07	1496,72	15,83	10,938	42,45	66,544	32,59	22,518	1,889	176,40	2,91	927,52	17,10	62,40
Tartalmazott alegének (Tojás) Egy adag mennyisége = 30 dkg														
Tavaszi zöldségleves	88,03	367,98	2,95	14,053	3,35	36,199	10,43	49,748	9,551	0,00	0,46	91,33	0,41	15,49
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás) Egy adag mennyisége = 3 dl														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.07.
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														
Kakaós rizsital 250ml	170,00	710,60	1,20	2,812	1,75	9,303	37,50	87,885	38,083	0,00	0,22	0,00	0,50	0,00
Tartalmazott alegének () 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														
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														

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)
2026.10.08.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.08.
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													2026.10.08.
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													
Pulyka sült	112,08	468,47	12,93	47,484	6,17	51,407	0,30	1,108	0,006	0,00	0,39	77,56	0,02	0,23
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 6,5 dkg													
Felesborsó-főzelék	249,99	1044,96	14,10	23,069	3,81	14,131	38,39	62,800	0,003	0,00	0,39	78,28	0,31	1,45
Tartalmazott alegének (Glutén)	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	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.08.
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													
Sonkakrém-tejmentes	36,30	151,73	1,57	15,115	3,54	77,135	0,81	7,750	0,749	0,00	0,43	0,00	2,79	0,05
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 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													
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)
2026.10.09.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.09.
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													
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													
Magyaros szendvicskrém (tejment.)	41,60	173,91	0,06	0,449	5,02	91,852	0,95	7,699	0,352	0,00	0,21	8,05	4,31	1,34
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.09.
Krumplis tészta	392,02	1638,63	10,93	11,292	7,17	16,803	69,59	71,905	1,577	0,00	1,03	180,95	1,00	12,37
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 30 dkg													
Csemegeuborka	6,60	27,59	0,18	16,184	0,12	24,474	0,66	59,342	59,342	0,00	0,93	10,80	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Mustár)	Egy adag mennyisége = 6 dkg													
Gesztenye rudi-natúr	89,40	373,69	1,14	5,113	3,15	32,048	14,01	62,839	39,022	0,00	0,00	0,00	2,79	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 db													
Szarvasgulyás-tejmentes	154,25	644,75	12,25	27,397	8,72	44,259	12,67	28,344	2,645	0,00	0,53	91,82	3,05	14,01
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2026.10.09.
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													
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													
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													