

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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.05.
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														
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 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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.05.
Paradicsomleves rizs betéttel	112,79	471,48	2,39	6,287	4,87	29,099	24,52	64,614	41,580	0,00	0,43	77,94	0,54	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller) Egy adag mennyisége = 2,5 dl														
Kukoricás csirkeragu	179,02	748,28	12,41	28,384	7,95	41,273	13,26	30,343	3,949	0,00	0,46	78,66	4,58	29,44
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
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														
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.05.
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														
Kockasajt	65,10	272,12	2,24	13,713	4,90	68,043	2,98	18,243	10,407	0,00	0,24	0,00	3,14	174,60
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 2 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														
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														

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)
2026.10.06.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.06.
Kakaó	121,54	508,05	8,13	20,399	4,03	22,922	22,57	56,679	52,141	11,75	0,25	100,00	2,65	295,00
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 2,5 dl				
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				
Vaj	111,30	465,23	0,06	0,214	12,30	99,518	0,07	0,268	0,268	0,00	0,00	0,00	8,80	1,95
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 1,5 dkg				
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.06.
Harcsapaprikás	117,63	491,70	11,41	39,122	5,64	43,860	4,96	17,018	1,831	0,00	0,57	105,39	1,58	19,90
Tartalmazott alegének (Halak,Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 1,5 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				
Fokhagyma krémleves	110,04	459,98	2,74	9,984	5,64	46,687	11,88	43,328	4,313	0,00	0,44	87,08	4,09	24,87
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
Tészta köret-tojásmentes	250,33	1046,40	2,80	4,566	2,04	7,545	53,90	87,889	3,835	0,00	1,27	251,93	0,27	0,16
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 20 dkg				
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.06.
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírszeg.)	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				
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				
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				

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)
2026.10.07.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.07.
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														
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														
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														
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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.07.
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-tej,toj.mentes	354,34	1481,12	13,89	10,115	40,24	66,482	32,13	23,403	1,897	0,00	3,94	1345,5	15,20	42,78
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 30 dkg														
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														
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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.07.
Tej 2,8% szívószálás	112,00	468,16	6,00	21,503	5,60	45,524	9,20	32,972	0,000	0,00	0,20	80,00	0,00	240,00
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1 db														
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														
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														

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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.08.
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														
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(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.08.
Csontleves tojásment.tésztával	164,61	688,08	11,19	28,124	8,18	46,647	10,04	25,228	2,559	0,00	0,43	91,64	2,14	14,39
Tartalmazott alegének (Zeller)														
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														
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														
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														
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)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														
Körözött-házi	42,07	175,85	4,24	40,355	2,37	51,247	0,88	8,399	9,957	4,25	0,33	110,47	1,60	26,11
Tartalmazott alegének (Tej)														
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														
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	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)
2026.10.09.														
2 Tízórai	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.09.
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													
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													
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													
Vajkrém- magyaros	43,20	180,58	1,00	9,197	4,00	83,445	0,80	7,358	4,598	0,00	0,18	0,00	2,60	0,00
Tartalmazott alegének (Tej,Zeller)	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
3 Ebéd	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.09.
Krumplis tészta-tojásmentes	365,23	1526,67	11,45	12,658	6,64	16,635	63,97	70,707	4,110	0,00	0,97	180,56	0,80	11,59
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 30 dkg													
Szarvasgulyás-tej,toj.mentes	128,64	537,70	11,45	29,828	8,59	50,717	7,47	19,455	2,893	0,00	0,52	91,82	3,01	14,01
Tartalmazott alegének (Zeller)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
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													
Túró Rudi 30g	107,00	447,26	2,90	10,772	5,30	44,655	12,00	44,573	40,859	0,00	0,02	0,00	4,50	12,00
Tartalmazott alegének (Tej,Szójabab)	Egy adag mennyisége = 1 db													
4 Uzsonna	Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10 év													2026.10.09.
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													
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													
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													