

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)
2026.10.05.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.05.
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													
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													
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													
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													
3 Ebéd	Alsó tagozat (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	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													
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.05.
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													
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													
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													

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)
2026.10.06.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.06.
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				
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				
Fonott kalács	156,60	654,59	3,68	9,486	2,80	16,357	28,75	74,156	21,975	0,00	0,31	0,00	1,40	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab)										Egy adag mennyisége = 6 dkg				
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.06.
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				
Levesgyöngy	83,00	346,95	1,20	5,823	5,25	57,784	7,50	36,393	1,456	0,00	0,14	0,00	2,52	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 1,5 dkg				
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				
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	Alsó tagozat (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				
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				
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	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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.07.
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														
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														
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														
3 Ebéd	Alsó tagozat (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														
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	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														
Rakott burgonya	440,55	1841,51	17,17	16,157	23,90	51,000	34,91	32,843	4,464	176,40	1,54	241,52	9,24	143,26
Tartalmazott alegének (Tojás,Tej)														
Egy adag mennyisége = 30 dkg														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.07.
Bécsi fánk (vaníliás) kísétk.	240,00	1003,20	3,48	5,849	9,62	36,673	34,20	57,478	25,042	0,00	0,48	0,00	5,27	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás)														
Egy adag mennyisége = 1 db														
Tej 2,8% szívoszálas	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														

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)
2026.10.08.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.08.
Gabonapehely-dzsungel (TK)	128,45	536,92	2,87	9,366	0,98	7,254	25,55	83,380	30,839	0,00	0,24	0,00	0,28	140,00
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)													2026.10.08.
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														
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														
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)													2026.10.08.
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														
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														

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	fehérje 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	Alsó tagozat (7-10 év)													2026.10.09.
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														
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														
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														
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)													2026.10.09.
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														
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														
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														
Tejfölös szarvasgulyás	165,91	693,49	12,49	30,971	6,63	37,307	12,79	31,722	3,505	0,00	0,53	91,82	1,84	25,01
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén,Tej)														
Egy adag mennyisége = 3 dl														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (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														
Pizza szelet	278,00	1162,04	12,00	96,282	0,05	0,910	0,35	2,808	0,000	0,00	1,80	0,00	0,00	130,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Szójabab)														
Egy adag mennyisége = 1 db														