

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.														
1 Reggeli	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.05.
Sonkás szelet	23,09	96,50	3,00	52,008	1,00	39,323	0,50	8,668	1,734	0,00	0,63	0,00	0,40	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2,5 dkg														
Margarin-Liga	18,00	75,24	0,04	0,866	2,00	98,267	0,04	0,866	0,866	0,00	0,08	0,00	0,60	1,20
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 dkg														
Teljes kiőrlésű kenyér	91,20	381,22	4,00	14,728	1,04	8,686	20,80	76,586	0,147	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 4 dkg														
Kígyóuborka	2,97	12,41	0,25	34,159	0,02	7,764	0,42	58,077	0,000	0,00	0,00	1,73	0,00	4,46
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2,5 dkg														
Tej (növényi)	70,50	294,69	0,15	0,843	1,50	19,112	14,25	80,045	27,805	0,00	0,14	0,00	0,15	180,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
2 Tízórai	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.05.
100% Gyümölcsle-multivitamin	73,50	307,23	0,75	3,958	0,75	8,977	16,50	87,066	79,151	0,00	0,01	0,00	0,15	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
3 Ebéd	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.05.
Sárgarépa-főzelék (tejment.)	110,05	459,99	2,65	5,611	9,74	46,701	22,57	47,688	24,206	0,00	0,52	133,98	5,71	51,61
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 2 dl														
Alma	30,79	128,70	0,40	5,405	0,00	0,000	6,93	94,595	0,000	0,00	0,00	1,98	0,00	5,45
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 10 dkg														
Sült csirkecombfilé	79,26	331,30	8,91	46,075	4,54	53,226	0,14	0,699	0,025	0,00	0,29	58,26	0,30	0,28
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 4,5 dkg														
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.05.
Kaliforniai paprika	11,32	47,32	0,67	24,612	0,16	13,136	1,70	62,253	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2 dkg														
Tej (növényi)	70,50	294,69	0,15	0,843	1,50	19,112	14,25	80,045	27,805	0,00	0,14	0,00	0,15	180,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
Kenőmájás-tejmentes	56,40	235,75	2,52	17,762	4,80	76,741	0,78	5,498	3,806	0,00	0,34	0,00	1,78	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2 dkg														
Teljes kiőrlésű kenyér	91,20	381,22	4,00	14,728	1,04	8,686	20,80	76,586	0,147	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 4 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)
2026.10.06.														
1 Reggeli	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.06.
Kakaó (növényi tejből)	77,39	323,47	0,53	2,183	1,67	15,706	19,75	82,111	42,669	0,00	0,14	0,00	0,24	180,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Vaj-vegán	71,30	298,03	0,05	0,277	7,90	99,445	0,05	0,277	0,277	0,00	0,00	0,00	3,10	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 dkg													
Burgonyás kenyér	111,20	464,82	3,60	13,308	0,64	5,366	22,00	81,326	0,148	0,00	0,97	150,00	0,12	75,20
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 4 dkg													
2 Tízórai	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.06.
Gyümölcspüré 90g	52,00	217,36	20,00	60,876	0,20	1,381	12,40	37,743	35,917	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 db													
3 Ebéd	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.06.
Tésztá köret-tojásmentes	217,58	909,47	8,40	15,454	0,95	3,966	43,80	80,580	4,967	0,00	0,46	77,52	0,19	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 15 dkg													
Csirkepörkölt	106,86	446,68	9,69	36,397	6,57	55,940	2,04	7,663	0,638	0,00	0,40	58,93	0,50	0,04
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dl													
Banán	87,00	363,65	1,08	5,004	0,29	3,096	19,75	91,899	0,000	0,00	0,00	0,98	0,00	4,89
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 10 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.06.
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírseg.)	56,25	235,13	3,25	23,038	4,50	72,355	0,65	4,608	0,354	0,00	0,53	0,00	1,82	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
Burgonyás kenyér	111,20	464,82	3,60	13,308	0,64	5,366	22,00	81,326	0,148	0,00	0,97	150,00	0,12	75,20
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 4 dkg													
Zöldpaprika	5,35	22,35	0,20	14,591	0,04	6,619	1,07	78,790	0,000	0,00	0,00	0,40	0,00	2,18
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
Margarin-Liga	18,00	75,24	0,04	0,866	2,00	98,267	0,04	0,866	0,866	0,00	0,08	0,00	0,60	1,20
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 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.														
1 Reggeli	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.07.
Citromos gyüm.tea	3,44	14,39	0,05	1,465	0,04	2,473	3,51	96,062	92,146	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
Vegán sajt szelet (1 db)	51,30	214,43	0,00	0,000	3,99	69,403	3,99	30,597	0,000	0,00	0,32	0,00	3,61	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 db														
Teljes kiőrlésű kenyér	91,20	381,22	4,00	14,728	1,04	8,686	20,80	76,586	0,147	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 4 dkg														
Margarin-Liga	18,00	75,24	0,04	0,866	2,00	98,267	0,04	0,866	0,866	0,00	0,08	0,00	0,60	1,20
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 dkg														
Paradicsom	4,45	18,58	0,22	33,915	0,05	17,096	0,32	48,989	0,000	0,00	0,03	10,37	0,00	2,47
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2,5 dkg														
2 Tízórai	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.07.
Gyümölcspüré 90g	52,00	217,36	20,00	60,876	0,20	1,381	12,40	37,743	35,917	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 db														
3 Ebéd	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.07.
Szilva	60,42	252,54	0,72	5,072	0,00	0,000	13,56	94,928	0,000	0,00	0,01	4,04	0,00	16,56
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 10 dkg														
Főtt pulyka rudacska-feltét	109,50	457,71	4,80	17,427	9,85	81,120	0,40	1,452	0,726	0,00	1,10	0,00	2,90	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 db														
Brokkolifőzelék-tejmentes	119,59	499,87	4,39	11,366	6,98	40,977	18,41	47,657	4,454	0,00	0,44	82,21	3,15	9,28
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 2 dl														
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.07.
Burgonyás kenyér	111,20	464,82	3,60	13,308	0,64	5,366	22,00	81,326	0,148	0,00	0,97	150,00	0,12	75,20
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 4 dkg														
Margarin-Liga	18,00	75,24	0,04	0,866	2,00	98,267	0,04	0,866	0,866	0,00	0,08	0,00	0,60	1,20
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 dkg														
Méz	30,40	127,07	0,03	0,364	0,00	0,000	8,22	99,636	99,515	0,00	0,00	0,40	0,00	0,60
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1 dkg														
Tej (növényi)	70,50	294,69	0,15	0,843	1,50	19,112	14,25	80,045	27,805	0,00	0,14	0,00	0,15	180,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 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)	
2026.10.08.															
1 Reggeli	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.08.	
Tej (növényi)	70,50	294,69	0,15	0,843	1,50	19,112	14,25	80,045	27,805	0,00	0,14	0,00	0,15	180,00	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 dl															
Sonkakrém-tejmentes	28,79	120,34	1,21	14,229	2,94	78,188	0,65	7,584	0,774	0,00	0,33	0,00	2,30	0,05	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2 dkg															
Kígyóuborka	2,97	12,41	0,25	34,159	0,02	7,764	0,42	58,077	0,000	0,00	0,00	1,73	0,00	4,46	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 2,5 dkg															
Burgonyás kenyér	111,20	464,82	3,60	13,308	0,64	5,366	22,00	81,326	0,148	0,00	0,97	150,00	0,12	75,20	
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 4 dkg															
2 Tízórai	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.08.	
100% Gyümölcslé-alma	64,50	269,61	0,15	0,971	0,00	0,000	15,30	99,029	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 dl															
3 Ebéd	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.08.	
Pulyka sült	75,24	314,51	8,62	47,128	4,17	51,779	0,20	1,093	0,007	0,00	0,20	38,79	0,02	0,06	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 4,5 dkg															
Spenótfőzelék-tejmentes	158,21	661,34	7,26	9,836	21,16	65,020	18,56	25,143	4,954	0,00	0,73	162,24	10,04	180,71	
Tartalmazott alegének (Glutén) Egy adag mennyisége = 2 dl															
Tört burgonya 1/2	61,60	257,49	1,68	11,846	0,08	1,280	12,32	86,874	4,513	0,00	0,21	43,56	0,00	9,62	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 8 dkg															
Alma	30,79	128,70	0,40	5,405	0,00	0,000	6,93	94,595	0,000	0,00	0,00	1,98	0,00	5,45	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 10 dkg															
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.08.	
Tej (növényi)-gabonához	70,50	294,69	0,15	0,843	1,50	19,112	14,25	80,045	27,805	0,00	0,14	0,00	0,15	180,00	
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 1,5 dl															
Gab.pehely-kakaós golyó (mentes)	78,40	327,71	1,34	8,302	0,00	0,000	14,80	91,698	26,022	0,00	0,00	0,00	0,14	0,00	
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)	
2026.10.09.															
1 Reggeli	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.09.	
Kápia paprika	5,97	24,95	0,28	22,128	0,02	3,585	0,93	74,287	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tartalmazott alegének ()															
Egy adag mennyisége = 2 dkg															
Vegán vajkrém-natúr	23,70	99,07	0,00	0,000	2,40	91,588	0,50	8,412	0,000	0,00	0,10	0,00	2,20	0,00	
Tartalmazott alegének ()															
Egy adag mennyisége = 1 dkg															
Citromos gyüm.tea	3,44	14,39	0,05	1,465	0,04	2,473	3,51	96,062	92,146	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00	
Tartalmazott alegének ()															
Egy adag mennyisége = 1,5 dl															
Teljes kiőrlésű kenyér	91,20	381,22	4,00	14,728	1,04	8,686	20,80	76,586	0,147	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00	
Tartalmazott alegének (Glutén)															
Egy adag mennyisége = 4 dkg															
2 Tízórai	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.09.	
100% Gyümölcslé-alma	64,50	269,61	0,15	0,971	0,00	0,000	15,30	99,029	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Tartalmazott alegének ()															
Egy adag mennyisége = 1,5 dl															
3 Ebéd	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.09.	
Körte	56,43	235,88	0,40	3,088	0,20	3,502	11,98	93,410	0,000	0,00	0,01	2,28	0,00	8,91	
Tartalmazott alegének ()															
Egy adag mennyisége = 10 dkg															
Vegyes főzelék-tejmentes	164,22	686,46	4,77	8,101	14,50	55,806	21,27	36,094	7,115	0,00	0,34	80,64	6,24	16,05	
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén)															
Egy adag mennyisége = 2 dl															
Főtt pulyka rudacska-feltét	109,50	457,71	4,80	17,427	9,85	81,120	0,40	1,452	0,726	0,00	1,10	0,00	2,90	0,00	
Tartalmazott alegének ()															
Egy adag mennyisége = 1 db															
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 év													2026.10.09.	
Tej (növényi)	70,50	294,69	0,15	0,843	1,50	19,112	14,25	80,045	27,805	0,00	0,14	0,00	0,15	180,00	
Tartalmazott alegének ()															
Egy adag mennyisége = 1,5 dl															
Mákos puszedli-mentes	148,20	619,48	4,20	11,790	4,86	30,945	20,40	57,265	32,001	0,00	0,52	0,00	0,30	0,00	
Tartalmazott alegének ()															
Egy adag mennyisége = 1 db															