

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	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													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													
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													
Kígyóuborka	2,38	9,93	0,20	34,167	0,02	7,750	0,34	58,083	0,000	0,00	0,00	1,39	0,00	3,56
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
Teljes kiőrlésű kenyér	114,00	476,52	5,00	14,728	1,30	8,686	26,00	76,586	0,147	0,00	0,75	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Margarin-Liga	21,60	90,29	0,05	0,866	2,40	98,267	0,05	0,866	0,866	0,00	0,10	0,00	0,72	1,44
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													2026.10.05.
Sonkás csirketokány-tejmentes	153,83	643,01	15,27	29,671	13,10	57,740	6,48	12,589	0,678	0,00	0,91	78,08	4,72	1,52
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Paradicsomleves rizs betéttel	94,69	395,79	2,21	6,919	3,47	24,618	21,89	68,463	43,593	0,00	0,42	77,94	0,38	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Kurkumás párolt rizs	215,91	902,50	4,00	7,473	4,75	20,130	38,75	72,397	0,000	0,00	0,39	77,52	0,50	0,05
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 15 dkg													
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													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													
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													
Kenőmájás-tejmentes	70,50	294,69	3,15	17,762	6,00	76,741	0,97	5,498	3,806	0,00	0,42	0,00	2,23	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
Citromos gyümölcstea	4,76	19,90	0,06	1,094	0,05	1,791	5,59	97,115	93,956	0,00	0,06	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 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)
2026.10.06.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													2026.10.06.
Burgonyás kenyér	139,00	581,02	4,50	13,308	0,80	5,366	27,50	81,326	0,148	0,00	1,22	187,50	0,15	94,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Vaj-vegán	85,56	357,64	0,06	0,277	9,48	99,445	0,06	0,277	0,277	0,00	0,00	0,00	3,72	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Kakaó (növényi tejből)	103,15	431,18	0,70	2,188	2,22	15,738	26,26	82,074	42,550	0,00	0,18	0,00	0,32	240,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dl													
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													2026.10.06.
Reszelt vegán sajt	59,40	248,29	0,00	0,000	4,62	69,403	4,62	30,597	0,000	0,00	0,37	0,00	4,18	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,2 dkg													
Harcsapaprikás-tejmentes	91,64	383,08	10,42	35,692	6,26	48,651	4,57	15,657	0,993	0,00	0,57	103,53	2,46	8,31
Tartalmazott alegének (Halak,Glutén)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Tészta köret-tojásmentes	215,73	901,77	2,40	4,540	1,88	8,067	46,20	87,393	3,814	0,00	0,59	116,27	0,24	0,07
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 15 dkg													
Fokhagyma krémleves-tejmentes	78,49	328,09	2,04	4,433	14,43	71,249	11,17	24,318	1,151	0,00	0,46	86,00	7,81	3,53
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													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													
Margarin-Liga	21,60	90,29	0,05	0,866	2,40	98,267	0,05	0,866	0,866	0,00	0,10	0,00	0,72	1,44
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 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													
Teljes kiőrlésű kenyér	114,00	476,52	5,00	14,728	1,30	8,686	26,00	76,586	0,147	0,00	0,75	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 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. (%)	Ö. zsír (g)	(%)	(g)	energia (%)	energia (%)	(mg)	(g)	(mg)	(g)	(mg)
2026.10.07.														
2 Tízórai	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													2026.10.07.
Margarin-Liga	21,60	90,29	0,05	0,866	2,40	98,267	0,05	0,866	0,866	0,00	0,10	0,00	0,72	1,44
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Teljes kiőrlésű kenyér	114,00	476,52	5,00	14,728	1,30	8,686	26,00	76,586	0,147	0,00	0,75	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Paradicsom	5,39	22,52	0,27	33,910	0,06	17,109	0,39	48,982	0,000	0,00	0,03	12,57	0,00	2,99
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Vegán sajtszelet (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													
Citromos gyümölcs tea	4,76	19,90	0,06	1,094	0,05	1,791	5,59	97,115	93,956	0,00	0,06	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dl													
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													2026.10.07.
Céklasaláta	23,40	97,81	0,60	10,691	0,12	4,850	4,74	84,459	84,459	0,00	0,88	89,40	0,00	6,60
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 6 dkg													
Rakott burgonya-tej,toj.mentes	250,20	1045,84	9,10	8,076	33,01	66,453	28,70	25,471	2,197	0,00	2,16	393,99	17,02	23,72
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 25 dkg													
Tavaszi zöldségleves (tészta nélkül)	72,88	304,62	1,71	9,846	4,90	63,823	4,58	26,331	11,822	0,00	0,44	92,35	0,53	14,35
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													2026.10.07.
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													
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	21,60	90,29	0,05	0,866	2,40	98,267	0,05	0,866	0,866	0,00	0,10	0,00	0,72	1,44
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Burgonyás kenyér	139,00	581,02	4,50	13,308	0,80	5,366	27,50	81,326	0,148	0,00	1,22	187,50	0,15	94,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 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(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													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													
Csokis párna-allerg.ment.	325,60	1361,01	6,96	8,988	15,20	44,523	36,00	46,489	24,794	0,00	0,79	0,00	9,60	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 db													
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													2026.10.08.
Csontleves tészta nélkül	149,07	623,13	15,70	42,951	7,18	44,522	4,58	12,527	3,234	0,00	0,51	98,64	2,45	16,84
Tartalmazott alegének (Zeller)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)	57,00	238,26	2,50	14,728	0,65	8,686	13,00	76,586	0,147	0,00	0,38	0,00	0,13	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
Pulyka sült	91,03	380,51	10,47	47,315	5,03	51,584	0,24	1,101	0,006	0,00	0,20	38,79	0,02	0,15
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Felesborsó-főzelék	201,84	843,68	10,85	21,952	3,58	16,422	30,47	61,627	0,004	0,00	0,39	78,49	0,31	1,48
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2 dl													
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													2026.10.08.
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													
Teljes kiőrlésű kenyér	114,00	476,52	5,00	14,728	1,30	8,686	26,00	76,586	0,147	0,00	0,75	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Kígyóuborka	2,38	9,93	0,20	34,167	0,02	7,750	0,34	58,083	0,000	0,00	0,00	1,39	0,00	3,56
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 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(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													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				
Teljes kiőrlésű kenyér	114,00	476,52	5,00	14,728	1,30	8,686	26,00	76,586	0,147	0,00	0,75	0,00	0,25	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 5 dkg				
Magyaros szendvicskrém (tejment.)	41,71	174,33	0,06	0,498	5,03	91,783	0,96	7,720	0,353	0,00	0,21	8,06	4,31	1,54
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				
3 Ebéd	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													2026.10.09.
Szarvasgulyás-tej,toj.mentes	116,06	485,15	9,71	27,965	7,95	51,967	6,97	20,068	2,989	0,00	0,51	90,87	2,82	13,07
Tartalmazott alegének (Zeller)										Egy adag mennyisége = 2,5 dl				
Krumplis tészta-tojásmentes	335,97	1404,37	10,39	12,482	6,52	17,778	58,05	69,739	4,061	0,00	1,25	238,11	0,78	10,57
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 25 dkg				
Csemegeuborka	5,50	22,99	0,15	16,184	0,10	24,474	0,55	59,342	59,342	0,00	0,77	9,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Mustár)										Egy adag mennyisége = 5 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				
4 Uzsonna	Diétás(tej,toj.,szója (kuk.,gyüm.) 4-6év													2026.10.09.
Kígyóuborka	2,38	9,93	0,20	34,167	0,02	7,750	0,34	58,083	0,000	0,00	0,00	1,39	0,00	3,56
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 2 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	21,60	90,29	0,05	0,866	2,40	98,267	0,05	0,866	0,866	0,00	0,10	0,00	0,72	1,44
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1,2 dkg				
Csemege szalámi	78,60	328,55	2,70	13,645	7,50	85,976	0,07	0,379	0,379	0,00	0,60	0,00	3,15	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1,5 dkg				
Citromos gyümölcstea	4,76	19,90	0,06	1,094	0,05	1,791	5,59	97,115	93,956	0,00	0,06	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 2 dl				