

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) 4-6 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	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				
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				
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 (tejmentes) 4-6 év													2026.10.05.
Paradicsomleves betűtéstával	118,02	493,34	3,28	8,691	3,77	22,676	25,89	68,633	37,175	0,00	0,45	77,94	0,47	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,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				
Kukoricás csirkeragu-tejmentes	146,82	613,71	11,75	25,793	9,82	48,869	11,55	25,338	1,984	0,00	1,00	194,88	3,21	4,62
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 1,5 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				
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2026.10.05.
Kenőmájas-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				
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				
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				
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				

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 (tejmentes) 4-6 év													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				
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				
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				
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2026.10.06.
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				
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				
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2026.10.06.
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				
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				
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírszeg.)	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				

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	ener. (%)	Ö. zsír (g)	Zsír energia (%)	Ö.szénh. (g)	Szénhydr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.10.07.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2026.10.07.
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													
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													
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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2026.10.07.
Tavaszi zöldség leves	78,46	327,97	2,52	13,480	3,26	39,573	8,77	46,947	9,891	0,00	0,45	89,89	0,39	13,48
Tartalmazott alegének (Glutén, Tojás)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
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													
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													
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													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2026.10.07.
Sárgabarack dzsem	60,50	252,89	0,07	0,496	0,03	0,375	15,00	99,130	98,304	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Kén-dioxid)	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													
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 (tejmentes) 4-6 év													2026.10.08.
Gab.pehely-kakaós golyó (mentes)	117,60	491,57	2,01	8,302	0,00	0,000	22,20	91,698	26,022	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00
Tartalmazott alegének () Egy adag mennyisége = 3 dkg														
Tej (növényi) gabonához	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) 4-6 év													2026.10.08.
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														
Csontleves tésztával	147,73	617,50	16,76	38,496	7,44	38,759	9,90	22,745	2,040	0,00	0,52	93,06	2,53	13,99
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás) 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														
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 (tejmentes) 4-6 év													2026.10.08.
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														
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														
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														
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)
2026.10.09.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 4-6 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														
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														
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														
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														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2026.10.09.
Szarvasgulyás-tejmentes	145,61	608,64	11,43	27,236	8,27	44,665	11,79	28,099	2,629	0,00	0,52	90,87	2,85	13,07
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén) Egy adag mennyisége = 2,5 dl														
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														
Krumplis tészta	328,26	1372,15	9,48	11,678	5,15	14,392	60,01	73,931	1,943	0,00	0,53	82,07	0,76	10,62
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás) 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														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2026.10.09.
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														
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														
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														
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	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														