

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 (tojásmentes) 4-6 év													2026.10.05.
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														
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														
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 1,5 %-os	66,00	275,88	4,50	25,636	2,25	29,075	7,95	45,290	40,163	7,05	0,15	60,00	1,50	177,00
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 4-6 év													2026.10.05.
Kukoricás csirkeragu	166,44	695,71	12,12	29,870	7,27	40,621	11,97	29,509	3,946	0,00	0,46	78,60	4,23	26,55
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej) Egy adag mennyisége = 1,5 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														
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														
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														
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 4-6 év													2026.10.05.
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														
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	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 (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)
2026.10.06.														
2 Tízórai	Diétás (tojásmentes) 4-6 év													2026.10.06.
Kakaó	97,15	406,10	6,50	20,528	3,22	23,067	17,86	56,405	51,838	9,40	0,20	80,00	2,12	236,00
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 2 dl				
Vaj	89,04	372,19	0,05	0,214	9,84	99,518	0,06	0,268	0,268	0,00	0,00	0,00	7,04	1,56
Tartalmazott alegének (Tej)										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				
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 4-6 év													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	102,24	427,38	10,64	42,196	4,36	39,241	4,68	18,564	1,982	0,00	0,56	103,53	1,36	18,31
Tartalmazott alegének (Halak,Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 1,5 dl				
Tésztá 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	104,21	435,58	2,59	9,977	5,23	45,765	11,47	44,258	4,006	0,00	0,44	86,00	3,56	23,53
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 2,5 dl				
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 4-6 év													2026.10.06.
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				
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				
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírsg.)	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				

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	Diétás (tojásmentes) 4-6 év													2026.10.07.
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														
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														
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														
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 (tojásmentes) 4-6 év													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														
Tavaszi zöldségleves-tojásmentes	73,29	306,35	1,77	10,129	3,12	40,604	8,60	49,267	10,935	0,00	0,43	89,85	0,35	12,70
Tartalmazott alegének () 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														
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 (tojásmentes) 4-6 év													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														
Sárgabarackdzsem	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 1,5 %-os	66,00	275,88	4,50	25,636	2,25	29,075	7,95	45,290	40,163	7,05	0,15	60,00	1,50	177,00
Tartalmazott alegének (Tej) Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
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 (tojásmentes) 4-6 év													2026.10.08.
Tej 2,8 %-os (gabonához)	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													
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													
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 4-6 év													2026.10.08.
Csontleves tojásment.tésztával	140,77	588,42	10,61	31,407	5,09	34,157	11,64	34,436	4,867	0,00	0,49	108,54	1,66	21,27
Tartalmazott alegének (Zeller)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
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													
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													
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 4-6 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													
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													
Körözött-házi	35,04	146,48	3,42	39,113	2,02	52,418	0,74	8,469	9,950	3,40	0,28	92,24	1,36	21,96
Tartalmazott alegének (Tej)	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)	Szénhidr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.10.09.														
2 Tízórai	Diétás (tojásmentes) 4-6 év													2026.10.09.
Tej 1,5 %-os	66,00	275,88	4,50	25,636	2,25	29,075	7,95	45,290	40,163	7,05	0,15	60,00	1,50	177,00
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 1,5 dl				
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				
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				
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 4-6 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	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				
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				
Tejfölös szarvasgulyás-tojásment.	125,89	526,24	9,91	32,421	6,05	44,924	6,92	22,655	4,057	0,00	0,51	90,81	1,72	22,95
Tartalmazott alegének (Zeller,Tej)										Egy adag mennyisége = 2,5 dl				
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 4-6 év													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				
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				