

Étlap

Naptári nap Receptkód és megnevezése	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)
2025.03.31.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.03.31.
Tej 1,5 %-os Tartalmazott alegének (Tej)	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
Egy adag mennyisége = 2 dl														
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	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
Egy adag mennyisége = 6,5 dkg														
Margarin-Liga Tartalmazott alegének ()	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
Egy adag mennyisége = 1,5 dkg														
Méz Tartalmazott alegének ()	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
Egy adag mennyisége = 2 dkg														
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.03.31.
Tartármártás 1/2 adag Tartalmazott alegének (Mustár,Tojás,Tej)	108,17	452,16	1,03	3,799	9,99	83,464	3,46	12,737	11,646	0,00	0,17	0,02	2,76	28,44
Egy adag mennyisége = 4,5 dkg														
Tavaszi rizs Tartalmazott alegének ()	261,18	1091,73	6,02	9,431	5,20	18,486	46,00	72,083	4,352	0,00	0,43	91,96	0,56	8,90
Egy adag mennyisége = 20 dkg														
Panírozott tőkehalfilé (sütőben) Tartalmazott alegének (Halak,Glutén,Mustár,Tojás)	163,02	681,42	13,79	34,362	0,84	4,724	24,45	60,914	2,083	0,00	1,92	0,00	0,21	0,00
Egy adag mennyisége = 1 db														
Trópusi gyümölcsleves Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	142,72	596,58	3,12	7,396	5,98	32,118	25,55	60,485	41,355	0,70	0,07	6,00	8,34	38,85
Egy adag mennyisége = 3 dl														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.03.31.
Margarin-Liga Tartalmazott alegének ()	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
Egy adag mennyisége = 1,5 dkg														
Kígyóuborka Tartalmazott alegének ()	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
Egy adag mennyisége = 3 dkg														
Zsemle Tartalmazott alegének (Glutén)	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
Egy adag mennyisége = 1 db														
Párizsi (sertés)-allerg.mentes Tartalmazott alegének ()	63,60	265,85	3,30	20,743	5,40	76,994	0,36	2,263	0,000	0,00	0,49	0,00	2,04	0,00
Egy adag mennyisége = 3 dkg														

Étlap

Naptári nap Receptkód és megnevezése	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)
2025.04.01.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.01.
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													
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													
Tejeskávé	127,35	532,31	7,29	19,233	3,63	21,708	22,37	59,059	51,957	11,28	0,25	96,00	2,40	283,20
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Vajkrém	76,00	317,68	0,50	2,625	8,00	95,275	0,40	2,100	2,625	0,00	0,18	1,20	2,60	2,50
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.01.
Banán	113,47	474,33	1,40	5,004	0,38	3,096	25,75	91,900	0,000	0,00	0,00	1,27	0,00	6,38
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 12 dkg													
Pulykapörkölt	147,36	615,96	12,81	34,893	9,07	56,017	3,34	9,089	0,549	0,00	1,69	311,34	0,35	1,52
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Zöldbableves-tejfölösen	104,84	438,24	3,48	13,665	4,63	41,174	11,52	45,161	7,309	0,00	1,04	212,03	1,81	30,84
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
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													
Galuska	284,81	1190,52	11,40	16,468	0,89	2,923	55,80	80,609	0,000	0,00	0,20	38,76	0,01	0,02
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 20 dkg													
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.01.
Gyümölcsjoghurt 150g	133,50	558,03	5,25	16,413	4,05	28,720	17,55	54,867	64,715	0,00	0,23	0,00	2,70	150,00
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Kifli	128,35	536,50	4,00	11,451	1,05	6,818	28,55	81,731	3,865	0,00	0,40	0,00	0,20	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 1 db													

Étlap

Naptári nap Receptkód és megnevezése	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)
2025.04.02.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.02.
Citromos gyümölcs tea Tartalmazott alegének ()	7,54	31,50	0,09	0,883	0,06	1,441	9,84	97,676	95,095	0,00	0,08	0,00	0,03	0,00
Egy adag mennyisége = 2,5 dl														
Metéőhagymás túrókrém Tartalmazott alegének (Tej)	46,43	194,06	3,19	27,611	3,17	62,105	1,19	10,283	10,180	2,21	0,42	86,45	2,09	74,63
Egy adag mennyisége = 3 dkg														
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	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
Egy adag mennyisége = 6,5 dkg														
Zöldpaprika Tartalmazott alegének ()	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
Egy adag mennyisége = 3 dkg														
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.02.
Alma Tartalmazott alegének ()	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
Egy adag mennyisége = 12 dkg														
Paradicsomleves betűtésztával Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller,Tojás)	117,03	489,18	3,22	8,275	3,77	21,988	27,12	69,737	40,798	0,00	0,45	77,94	0,47	0,05
Egy adag mennyisége = 3 dl														
Rakott burgonya Tartalmazott alegének (Tojás,Tej)	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
Egy adag mennyisége = 30 dkg														
Csemegeuborka Tartalmazott alegének (Mustár)	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
Egy adag mennyisége = 6 dkg														
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.02.
Kakaós csiga Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	278,00	1162,04	5,90	8,821	14,40	48,836	28,32	42,342	14,473	0,00	0,50	0,00	8,30	0,00
Egy adag mennyisége = 1 db														
Tej 2,8% szívószálas Tartalmazott alegének (Tej)	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
Egy adag mennyisége = 1 db														

Étlap

Naptári nap Receptkód és megnevezése	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)
2025.04.03.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.03.
Vaníliás tej	125,56	524,85	7,06	17,976	3,53	20,382	24,20	61,641	53,621	11,04	0,24	94,00	2,35	277,30
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén)											Egy adag mennyisége = 2,5 dl			
Perc	208,00	869,44	7,70	15,470	4,00	18,229	33,00	66,301	1,607	0,00	1,00	0,00	1,33	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)											Egy adag mennyisége = 1 db			
3 Ebéd	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.03.
Tejfölös krumplileves	122,72	512,99	2,26	7,639	6,24	47,766	13,21	44,596	7,073	0,00	0,48	99,73	1,73	30,46
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)											Egy adag mennyisége = 3 dl			
Vagdalt pogácsa-sütőben	188,59	788,30	14,53	31,564	7,40	36,436	14,73	32,000	2,549	83,40	0,67	208,12	0,28	55,63
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)											Egy adag mennyisége = 1,5 db			
Zöldborsófőzelék	168,42	704,01	7,96	17,979	4,90	25,088	25,21	56,933	30,026	0,00	0,41	78,36	0,54	2,12
Tartalmazott alegének (Glutén)											Egy adag mennyisége = 2,5 dl			
Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)	68,40	285,91	3,00	14,728	0,78	8,686	15,60	76,586	0,147	0,00	0,45	0,00	0,15	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)											Egy adag mennyisége = 3 dkg			
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.03.
Gyümölcsle 0,2 l-alma, őszi 51%	41,12	171,88	0,36	3,329	0,20	4,195	10,00	92,476	84,153	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()											Egy adag mennyisége = 1 db			
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsír szeg.)	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			
Sajtkrém	54,60	228,23	2,49	18,140	4,20	69,403	1,71	12,457	10,490	0,00	0,30	0,00	2,70	165,00
Tartalmazott alegének (Tej)											Egy adag mennyisége = 3 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			
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			

Étlap

Naptári nap Receptkód és megnevezése	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)
2025.04.04.														
2 Tízórai	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.04.
Píritott napraforgómag	128,98	539,12	4,63	13,403	11,25	73,833	4,41	12,765	1,659	0,00	0,00	0,00	0,99	0,00
Tartalmazott alegének (Földimogyoró,Diófélék,Szezám)	Egy adag mennyisége = 2,2 dkg													
Gabonapehely-cornflakes	142,80	596,90	3,00	8,407	0,16	1,017	32,32	90,576	10,649	0,00	0,73	291,60	0,04	2,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 4 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)													2025.04.04.
Túrós derelye	335,15	1400,93	10,01	12,244	4,89	13,570	60,67	74,186	10,212	0,00	1,67	153,72	0,73	38,43
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 5 db													
Felesborsó gulyásleves	247,96	1036,48	17,80	29,513	6,20	23,327	28,44	47,160	1,311	25,92	0,54	133,03	0,26	18,67
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Vaníliás tejföl	54,08	226,07	0,70	5,242	3,00	50,954	5,85	43,804	43,804	0,00	0,02	0,00	2,00	25,00
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Mandarin	54,94	229,63	0,85	6,667	0,00	0,000	11,91	93,333	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 12 dkg													
4 Uzsonna	Alsó tagozat (7-10 év)													2025.04.04.
Zöldfűszeres,tojásos sajtkrém	92,74	387,65	3,10	13,930	7,96	81,034	1,12	5,036	4,059	0,00	0,32	19,56	4,47	94,94
Tartalmazott alegének (Tojás,Tej)	Egy adag mennyisége = 3,5 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													
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													