

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	Diétás (tejmentes) 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													
Tej (növényi) Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 2 dl													
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													
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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.03.31.
Trópusi gyümölcsleves-tejmentes Tartalmazott alegének (Glutén)	94,28	394,10	1,53	2,705	13,01	52,306	25,38	44,989	28,612	0,00	0,07	0,00	7,89	30,15
	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Ketchup Tartalmazott alegének ()	15,97	66,75	0,23	5,957	0,04	2,702	3,45	91,341	68,704	0,00	0,23	0,00	0,00	0,00
	Egy adag mennyisége = 1,5 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													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.03.31.
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													
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													
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													
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													

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	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.01.
Tejeskávé-növényi tejből	134,55	562,40	0,33	0,849	2,42	14,371	32,45	84,780	42,638	0,00	0,22	0,00	0,24	288,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Vegán vajkrém-natúr	35,55	148,60	0,00	0,000	3,60	91,588	0,75	8,412	0,000	0,00	0,15	0,00	3,30	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 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													
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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.01.
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													
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													
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-tej,tojásment.	76,75	320,81	2,52	7,864	9,28	65,636	8,50	26,500	3,036	0,00	1,03	205,13	4,11	7,54
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.01.
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													
Gyümölcsjoghurt-Szójagurt	103,50	432,63	5,40	21,561	3,15	28,529	12,50	49,910	49,111	0,00	0,38	0,00	0,60	187,50
Tartalmazott alegének (Szójabab)	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	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.02.
Zöldpaprika	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
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													
Vegán vajkrém-zöldfűsz.	35,56	148,63	0,00	0,007	3,60	91,577	0,75	8,416	0,001	0,00	0,15	0,01	3,30	0,02
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
Citromos gyümölcsstea	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
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.02.
Paradicsomleves betűtésztával	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
Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller,Tojás)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Csemegeuborka	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
Tartalmazott alegének (Mustár)	Egy adag mennyisége = 6 dkg													
Rakott burgonya-tejmentes	358,07	1496,72	15,83	10,938	42,45	66,544	32,59	22,518	1,889	176,40	2,91	927,52	17,10	62,40
Tartalmazott alegének (Tojás)	Egy adag mennyisége = 30 dkg													
Alma	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
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 12 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.02.
Vaniliás szójaital 250ml	142,00	593,56	7,50	21,609	4,50	29,410	17,00	48,981	48,981	0,00	0,35	0,00	0,75	0,00
Tartalmazott alegének (Szójabab)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Kakaós csiga-tejmentes	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
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	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)	Szénhydr. energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2025.04.03.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.03.
Vaniliás tej-növényi tejből Tartalmazott alegének ()	135,98	568,40	0,24	0,593	2,40	13,447	34,80	85,960	49,205	0,00	0,22	0,00	0,24	288,00
	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
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													
Burgonyás kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	180,70	755,33	5,85	13,308	1,04	5,366	35,75	81,326	0,148	0,00	1,58	243,75	0,20	122,20
	Egy adag mennyisége = 6,5 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.03.
Zöldborsófőzelék Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Krumplileves-tejmentes Tartalmazott alegének (Glutén)	101,12	422,70	1,81	7,476	4,32	40,347	12,67	52,177	6,389	0,00	0,46	99,73	0,45	14,46
	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Vagdalt pogácsa-sütőben Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	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
	Egy adag mennyisége = 1,5 db													
Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.03.
Teljes kiőrl. zsemle Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 1 db													
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													
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírszeg.) Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 3 dkg													
Gyümölcslé 0,2 l- alma, őszi 51% Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 1 db													
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													

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	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.04.
Tej (növényi)	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													
Pirított 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 ()	Egy adag mennyisége = 2,2 dkg													
Gabonapehely-cornflakes Nestlé	152,40	637,03	2,96	7,942	0,56	3,408	33,04	88,650	9,767	0,00	0,72	0,00	0,24	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 4 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.04.
Morzás nudli eper dzsemmel	477,40	1995,54	11,79	9,917	2,87	5,486	100,53	84,598	15,290	0,00	2,42	187,32	0,65	27,50
Tartalmazott alegének (Glutén,Kén-dioxid)	Egy adag mennyisége = 22 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													
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													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 7-10 év													2025.04.04.
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													
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													