

Étlap

| Naptári nap Receptkód és megnevezése | Energia (Kcal) | Energia (Kjoule) | Összes fehérje (g) | fehérje ener. (%) | Ö. zsir (g) | Zsir 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 (tojás,olaj.,aprómagment.)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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Ebéd | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.03.31. |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Halrudacska-sütőben Tartalmazott alegének (Halak,Glutén) | 149,85 | 626,37 | 10,61 | 28,416 | 6,64 | 40,347 | 11,66 | 31,236 | 1,518 | 0,00 | 0,97 | 0,00 | 0,81 | 0,00 |
| | Egy adag mennyisége = 3 db | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Uzsonna | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.03.31. |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |

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 (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.04.01. |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Ebéd | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.04.01. |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Tészta köret-tojásmentes | 260,83 | 1090,29 | 9,80 | 15,028 | 1,90 | 6,609 | 51,10 | 78,363 | 4,831 | 0,00 | 1,35 | 251,93 | 0,31 | 0,16 |
| Tartalmazott alegének (Glutén) | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Uzsonna | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)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 | Energia | Energia | Összes | fehérje | Ö. zsir | Zsir 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) |
| 2025.04.02. | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Tízórai | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.04.02. |
| Metélőhagymás túrókrém | 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 |
| Tartalmazott alegének (Tej) | | | | | | | | | | | | | | 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 |
| 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 |
| 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 (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.04.02. |
| 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 |
| 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 |
| Paradicsomleves rizs betéttel | 112,79 | 471,48 | 2,39 | 6,287 | 4,87 | 29,099 | 24,52 | 64,614 | 41,580 | 0,00 | 0,43 | 77,94 | 0,54 | 0,05 |
| Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller) | | | | | | | | | | | | | | Egy adag mennyisége = 2,5 dl |
| Rakott burgonya-tej,toj.mentes | 354,34 | 1481,12 | 13,89 | 10,115 | 40,24 | 66,482 | 32,13 | 23,403 | 1,897 | 0,00 | 3,94 | 1345,5 | 15,20 | 42,78 |
| Tartalmazott alegének () | | | | | | | | | | | | | | Egy adag mennyisége = 30 dkg |
| 4 Uzsonna | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.04.02. |
| Tej 2,8% szívószálás | 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 |
| Tartalmazott alegének (Tej) | | | | | | | | | | | | | | Egy adag mennyisége = 1 db |
| Meggyes-kakaós rétes-mentes | 300,00 | 1254,00 | 6,70 | 9,341 | 15,00 | 47,438 | 31,00 | 43,221 | 23,702 | 0,00 | 0,48 | 0,00 | 12,00 | 0,00 |
| Tartalmazott alegének () | | | | | | | | | | | | | | Egy adag mennyisége = 1 db |

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) |
| 2025.04.03. | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Tízórai | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.04.03. |
| Burgonyás kenyér | 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 |
| Tartalmazott alegének (Glutén) | Egy adag mennyisége = 6,5 dkg | | | | | | | | | | | | | |
| Margarin-Liga | 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 |
| Tartalmazott alegének () | Egy adag mennyisége = 1,5 dkg | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 Ebéd | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)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(tej,tojás m.) | 194,76 | 814,11 | 13,73 | 28,812 | 6,32 | 30,057 | 19,60 | 41,130 | 3,365 | 29,40 | 1,43 | 373,57 | 0,36 | 58,35 |
| Tartalmazott alegének (Glutén) | 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 | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.04.03. |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |

Étlap

| Naptári nap | Energia | Energia | Összes | fehérje | Ö. zsír | Zsír energia | Ö.szénh. | Szénhydr. | 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) |
| 2025.04.04. | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 Tízórai | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.04.04. |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)7-10 év | | | | | | | | | | | | | 2025.04.04. |
| 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- | 287,23 | 1200,61 | 20,92 | 29,909 | 8,06 | 26,141 | 30,74 | 43,950 | 1,347 | 33,00 | 2,12 | 453,12 | 0,32 | 20,85 |
| Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén) | 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 Uzsonna | Diétás (tojás,olaj.,aprómagment.)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 | | | | | | | | | | | | | |