

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.														
1 Reggeli	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.03.31.
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	91,20	381,22	4,00	14,728	1,04	8,686	20,80	76,586	0,147	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00
	Egy adag mennyisége = 4 dkg													
Margarin-Liga Tartalmazott alegének ()	18,00	75,24	0,04	0,866	2,00	98,267	0,04	0,866	0,866	0,00	0,08	0,00	0,60	1,20
	Egy adag mennyisége = 1 dkg													
Méz Tartalmazott alegének ()	30,40	127,07	0,03	0,364	0,00	0,000	8,22	99,636	99,515	0,00	0,00	0,40	0,00	0,60
	Egy adag mennyisége = 1 dkg													
Tej 2,8% Tartalmazott alegének (Tej)	56,00	234,08	3,00	21,503	2,80	45,524	4,60	32,972	0,000	8,00	0,10	40,00	2,00	120,00
	Egy adag mennyisége = 1 dl													
2 Tízórai	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.03.31.
100% Gyümölcsle-ananászlé Tartalmazott alegének ()	81,00	338,58	0,60	3,006	0,60	6,818	18,00	90,176	90,176	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.03.31.
Sütőtökfőzelék Tartalmazott alegének (Tej,Glutén)	186,06	777,75	5,16	10,771	7,37	34,902	26,03	54,327	10,145	7,20	0,30	80,22	2,30	170,42
	Egy adag mennyisége = 2 dl													
Alma Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 10 dkg													
Halrudacska-sütőben Tartalmazott alegének (Halak,Glutén)	99,90	417,58	7,07	28,416	4,43	40,347	7,78	31,236	1,518	0,00	0,65	0,00	0,54	0,00
	Egy adag mennyisége = 2 db													
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.03.31.
Párizsi (sertés)-allerg.mentes Tartalmazott alegének ()	53,00	221,54	2,75	20,743	4,50	76,994	0,30	2,263	0,000	0,00	0,41	0,00	1,70	0,00
	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
Kígyóuborka Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 2 dkg													
Zsemle Tartalmazott alegének (Glutén)	114,00	476,52	3,30	11,637	0,45	3,599	24,04	84,764	0,132	0,00	0,60	0,00	0,19	0,00
	Egy adag mennyisége = 0,75 db													
Margarin-Liga Tartalmazott alegének ()	18,00	75,24	0,04	0,866	2,00	98,267	0,04	0,866	0,866	0,00	0,08	0,00	0,60	1,20
	Egy adag mennyisége = 1 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)
2025.04.01.														
1 Reggeli	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.01.
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													
Burgonyás kenyér	111,20	464,82	3,60	13,308	0,64	5,366	22,00	81,326	0,148	0,00	0,97	150,00	0,12	75,20
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 4 dkg													
Vajkrém-natúr	57,00	238,26	0,38	2,625	6,00	95,275	0,30	2,100	2,625	0,00	0,14	0,90	1,95	1,88
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
Tejeskávé	97,05	405,66	4,55	16,980	4,21	35,672	12,69	47,347	18,805	12,00	0,15	60,00	3,00	180,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
2 Tízórai	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.01.
Citromos gyüm.tea	4,17	17,41	0,06	1,690	0,04	2,626	3,60	95,684	90,148	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.01.
Pulykapörkölt	119,00	497,42	10,23	34,464	7,43	56,782	2,60	8,754	0,540	0,00	0,88	156,04	0,30	0,14
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dl													
Tészta köret-tojásmentes	224,73	939,39	8,40	14,949	1,76	7,105	43,80	77,947	4,805	0,00	0,26	38,76	0,28	0,02
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 15 dkg													
Céklasaláta	19,50	81,51	0,50	10,691	0,10	4,850	3,95	84,459	84,459	0,00	0,74	74,50	0,00	5,50
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Banán	79,43	332,03	0,98	5,005	0,27	3,096	18,03	91,899	0,000	0,00	0,00	0,89	0,00	4,46
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 9 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.01.
Kifli	96,26	402,38	3,00	11,451	0,79	6,818	21,41	81,731	3,865	0,00	0,30	0,00	0,15	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 0,75 db													
Gyümölcsjoghurt	114,00	476,52	3,80	16,771	1,37	13,715	15,75	69,513	78,340	0,00	0,13	0,00	0,88	125,00
Tartalmazott alegének (Tej)	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)
2025.04.02.														
1 Reggeli	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.02.
Teljes kiőrlésű kenyér	91,20	381,22	4,00	14,728	1,04	8,686	20,80	76,586	0,147	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)														Egy adag mennyisége = 4 dkg
Metéőhagymás túrókrém	30,51	127,52	2,64	34,713	1,87	55,737	0,73	9,551	10,107	2,21	0,56	125,20	1,24	42,08
Tartalmazott alegének (Tej)														Egy adag mennyisége = 2 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
Citromos gyüm.tea	4,17	17,41	0,06	1,690	0,04	2,626	3,60	95,684	90,148	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének ()														Egy adag mennyisége = 1,5 dl
2 Tízórai	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.02.
Citromos gyüm.tea	4,17	17,41	0,06	1,690	0,04	2,626	3,60	95,684	90,148	0,00	0,05	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének ()														Egy adag mennyisége = 1,5 dl
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.02.
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
Főtt pulyka rudacska-feltét	109,50	457,71	4,80	17,427	9,85	81,120	0,40	1,452	0,726	0,00	1,10	0,00	2,90	0,00
Tartalmazott alegének ()														Egy adag mennyisége = 1 db
Vegyes főzelék	184,30	770,37	6,63	15,091	6,05	31,251	23,57	53,658	8,714	5,60	0,38	108,64	3,09	100,05
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tej)														Egy adag mennyisége = 2 dl
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.02.
Tej 2,8%	56,00	234,08	3,00	21,503	2,80	45,524	4,60	32,972	0,000	8,00	0,10	40,00	2,00	120,00
Tartalmazott alegének (Tej)														Egy adag mennyisége = 1 dl
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 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.														
1 Reggeli	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.03.
Margarin-Liga	18,00	75,24	0,04	0,866	2,00	98,267	0,04	0,866	0,866	0,00	0,08	0,00	0,60	1,20
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 dkg													
Vaníliás tej	97,72	408,49	4,50	15,634	4,20	33,085	14,77	51,281	24,307	12,00	0,15	60,00	3,00	180,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Burgonyás kenyér	111,20	464,82	3,60	13,308	0,64	5,366	22,00	81,326	0,148	0,00	0,97	150,00	0,12	75,20
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 4 dkg													
2 Tízórai	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.03.
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													
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.03.
Zöldborsófőzelék	162,96	681,19	6,97	16,415	6,11	32,670	21,61	50,914	26,979	0,00	0,31	58,81	0,67	1,69
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2 dl													
Banán	79,43	332,03	0,98	5,005	0,27	3,096	18,03	91,899	0,000	0,00	0,00	0,89	0,00	4,46
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 9 dkg													
Vagdalt pogácsa-sütőben (tojásmentes)	116,95	488,86	7,94	27,786	3,92	31,145	11,74	41,069	3,366	16,80	0,47	149,89	0,23	31,81
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1 db													
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.03.
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													
Sajtkrém	27,30	114,11	1,25	18,140	2,10	69,403	0,85	12,457	10,490	0,00	0,15	0,00	1,35	82,50
Tartalmazott alegének (Tej)	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
Burgonyás kenyér	111,20	464,82	3,60	13,308	0,64	5,366	22,00	81,326	0,148	0,00	0,97	150,00	0,12	75,20
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 4 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													

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.														
1 Reggeli	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.04.
Kaliforniai paprika Tartalmazott alegének ()	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
Egy adag mennyisége = 2 dkg														
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	91,20	381,22	4,00	14,728	1,04	8,686	20,80	76,586	0,147	0,00	0,60	0,00	0,20	0,00
Egy adag mennyisége = 4 dkg														
Tej 2,8% Tartalmazott alegének (Tej)	56,00	234,08	3,00	21,503	2,80	45,524	4,60	32,972	0,000	8,00	0,10	40,00	2,00	120,00
Egy adag mennyisége = 1 dl														
Magvas szendvicskrém Tartalmazott alegének (Tej)	29,46	123,15	1,23	16,803	2,33	72,369	0,79	10,828	7,161	0,00	0,10	0,41	0,98	55,28
Egy adag mennyisége = 1,2 dkg														
2 Tízórai	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.04.
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														
3 Ebéd	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.04.
Vaníliás tejföl Tartalmazott alegének (Tej)	40,58	169,65	0,42	4,195	1,80	40,777	5,51	55,029	55,029	0,00	0,01	0,00	1,20	15,00
Egy adag mennyisége = 1,5 dkg														
Sertés raguleves-tojásmentes Tartalmazott alegének (Zeller)	115,36	482,19	8,07	28,944	5,17	42,022	8,10	29,034	4,433	19,20	0,39	94,61	0,27	13,90
Egy adag mennyisége = 2 dl														
Túrós derelye Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	197,79	826,76	6,06	12,579	2,40	11,320	36,67	76,101	10,450	0,00	1,01	95,16	0,38	23,79
Egy adag mennyisége = 3 db														
Mandarin Tartalmazott alegének ()	40,69	170,10	0,63	6,667	0,00	0,000	8,82	93,333	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Egy adag mennyisége = 9 dkg														
4 Uzsonna	Diétás (tojásmentes) 1-3 év													2025.04.04.
Tej 2,8% (gabonához) Tartalmazott alegének (Tej)	84,00	351,12	4,50	21,503	4,20	45,524	6,90	32,972	0,000	12,00	0,15	60,00	3,00	180,00
Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
Gabonapehely-cornflakes Nestlé Tartalmazott alegének ()	76,20	318,52	1,48	7,942	0,28	3,408	16,52	88,650	9,767	0,00	0,36	0,00	0,12	0,00
Egy adag mennyisége = 2 dkg														