

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 (tej,tojásmentes) 4-6 év													2025.03.31.
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Margarin-Liga Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Tej (növényi) Tartalmazott alegének ()	70,50	294,69	0,15	0,843	1,50	19,112	14,25	80,045	27,805	0,00	0,14	0,00	0,15	180,00
	Egy adag mennyisége = 1,5 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													
3 Ebéd	Diétás (tej,tojásmentes) 4-6 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													
Tavaszi rizs Tartalmazott alegének ()	170,26	711,67	4,13	9,978	2,24	12,292	32,16	77,730	5,035	0,00	0,33	72,34	0,24	8,02
	Egy adag mennyisége = 15 dkg													
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													
Trópusi gyümölcsleves-tejmentes Tartalmazott alegének (Glutén)	91,30	381,62	1,56	2,821	12,95	53,160	24,33	44,019	27,464	0,00	0,07	0,00	7,87	24,10
	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 4-6 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													
Margarin-Liga Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 1,2 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													
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													

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 (tej,tojásmentes) 4-6 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													
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													
Vegán vajkrém-natúr	28,44	118,88	0,00	0,000	2,88	91,588	0,60	8,412	0,000	0,00	0,12	0,00	2,64	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Tejeskávé-növényi tejből	111,40	465,64	0,27	0,849	2,02	14,514	26,72	84,637	42,192	0,00	0,18	0,00	0,20	240,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2 dl													
3 Ebéd	Diétás (tej,tojásmentes) 4-6 év													2025.04.01.
Zöldbableves-tej,tojásment.	78,56	328,37	2,80	9,061	7,78	57,067	10,47	33,872	4,579	0,00	1,04	211,79	3,62	9,36
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Pulykapörkölt	134,84	563,64	11,94	35,564	8,21	55,470	3,01	8,966	0,600	0,00	1,69	311,21	0,30	1,08
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Banán	83,22	347,84	1,03	5,004	0,28	3,096	18,89	91,900	0,000	0,00	0,00	0,94	0,00	4,67
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 9,5 dkg													
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													
Tészta köret-tojásmentes	224,73	939,39	8,40	14,949	1,76	7,105	43,80	77,947	4,805	0,00	0,65	116,27	0,28	0,07
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 15 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 4-6 év													2025.04.01.
Gyümölcsjoghurt-Kókuszgurt	116,40	486,55	0,72	2,541	5,88	47,067	14,28	50,392	28,372	0,00	0,09	0,00	5,52	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 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													

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 (tej,tojásmentes) 4-6 év													2025.04.02.
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 gyümölcsstea	5,63	23,53	0,07	1,274	0,05	1,926	5,70	96,800	92,385	0,00	0,06	0,00	0,02	0,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dl													
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													
Vegán vajkrém-zöldfűsz.	28,45	118,91	0,00	0,008	2,88	91,574	0,60	8,417	0,001	0,00	0,12	0,01	2,64	0,02
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
3 Ebéd	Diétás (tej,tojásmentes) 4-6 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													
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													
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													
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 (tej,tojásmentes) 4-6 év													2025.04.02.
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													
Tej (növényi)	70,50	294,69	0,15	0,843	1,50	19,112	14,25	80,045	27,805	0,00	0,14	0,00	0,15	180,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													

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 (tej,tojásmentes) 4-6 év													2025.04.03.
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													
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													
Vaníliás tej-növényi tejből	112,08	468,47	0,19	0,566	1,90	12,846	29,05	86,588	51,476	0,00	0,17	0,00	0,19	228,00
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 dl													
3 Ebéd	Diétás (tej,tojásmentes) 4-6 év													2025.04.03.
Krumplileves-tejmentes	81,71	341,56	1,61	8,250	2,91	33,926	11,25	57,824	7,009	0,00	0,45	96,97	0,30	12,81
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Vagdalt pogácsa-sütőben (tej,tojásment.)	163,58	683,75	11,63	29,039	5,48	31,029	15,99	39,932	3,235	25,20	1,35	341,72	0,31	48,58
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Zöldborsófőzelék	149,57	625,19	6,93	17,504	4,74	27,156	21,92	55,341	30,433	0,00	0,40	78,30	0,52	1,98
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 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 (tej,tojásmentes) 4-6 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													
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													
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													
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													

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 (tej,tojásmentes) 4-6 év													2025.04.04.
Pírtott napraforgómag Tartalmazott alegének ()	89,49	374,08	3,21	13,403	7,80	73,833	3,06	12,765	1,659	0,00	0,00	0,00	0,69	0,00
Egy adag mennyisége = 1,5 dkg														
Gabonapehely-cornflakes Nestlé Tartalmazott alegének ()	114,30	477,77	2,22	7,942	0,42	3,408	24,78	88,650	9,767	0,00	0,54	0,00	0,18	0,00
Egy adag mennyisége = 3 dkg														
Tej (növényi) Tartalmazott alegének ()	70,50	294,69	0,15	0,843	1,50	19,112	14,25	80,045	27,805	0,00	0,14	0,00	0,15	180,00
Egy adag mennyisége = 1,5 dl														
3 Ebéd	Diétás (tej,tojásmentes) 4-6 év													2025.04.04.
Mandarin Tartalmazott alegének ()	44,76	187,11	0,69	6,667	0,00	0,000	9,70	93,333	0,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Egy adag mennyisége = 10 dkg														
Morzás nudli eper dzsemmel Tartalmazott alegének (Glutén,Kén-dioxid)	399,77	1671,04	9,75	9,808	2,42	5,518	84,19	84,674	16,379	0,00	1,87	133,92	0,54	23,81
Egy adag mennyisége = 18 dkg														
Felesborsó gulyásleves- Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén)	241,22	1008,32	16,20	27,581	6,74	26,027	27,24	46,392	1,712	24,00	1,30	285,21	0,33	18,01
Egy adag mennyisége = 2,5 dl														
4 Uzsonna	Diétás (tej,tojásmentes) 4-6 év													2025.04.04.
Kenőmájas-tejmentes Tartalmazott alegének ()	56,40	235,75	2,52	17,762	4,80	76,741	0,78	5,498	3,806	0,00	0,34	0,00	1,78	0,00
Egy adag mennyisége = 2 dkg														
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	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
Egy adag mennyisége = 5 dkg														
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														