

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) 4-6 év													2025.03.31.
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													
Méz	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
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2 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													
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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2025.03.31.
Tavaszi rizs	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
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 15 dkg													
Panírozott tőkehalfilé (sütőben)	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
Tartalmazott alegének (Halak,Glutén,Mustár,Tojás)	Egy adag mennyisége = 1 db													
Ketchup	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
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1,5 dkg													
Trópusi gyümölcsleves-tejmentes	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
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2025.03.31.
Párizsi (sertés)-allerg.mentes	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
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 2,5 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													
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													
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)
2025.04.01.														
2 Tízórai	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2025.04.01.
Kápia paprika Tartalmazott alegének ()	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
	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													
Vegán vajkrém-natúr Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 1,2 dkg													
Tejeskávé-növényi tejből Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 2 dl													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2025.04.01.
Zöldbableves-tej,tojásment. Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Pulykapörkölt Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													
Galuska Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	213,81	893,74	8,55	16,452	0,69	3,020	41,85	80,528	0,000	0,00	0,20	38,76	0,01	0,02
	Egy adag mennyisége = 15 dkg													
Céklasaláta Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 6 dkg													
Banán Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 9,5 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2025.04.01.
Gyümölcsjoghurt-Kókuszgurt Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 1 db													
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													

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) 4-6 év													2025.04.02.
Citromos gyümölcs tea Tartalmazott alegek ()	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
Egy adag mennyisége = 2 dl														
Vegán vajkrém-zöldfűsz. Tartalmazott alegek ()	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
Egy adag mennyisége = 1,2 dkg														
Zöldpaprika Tartalmazott alegek ()	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
Egy adag mennyisége = 2 dkg														
Teljes kiőrlésű kenyér Tartalmazott alegek (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														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2025.04.02.
Alma Tartalmazott alegek ()	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														
Csemegeuborka Tartalmazott alegek (Mustár)	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
Egy adag mennyisége = 5 dkg														
Rakott burgonya-tejmentes Tartalmazott alegek (Tojás)	298,58	1248,06	13,26	10,669	36,23	66,125	28,84	23,206	1,979	162,00	2,04	393,99	16,66	48,20
Egy adag mennyisége = 25 dkg														
Paradicsomleves betűtésztával Tartalmazott alegek (Glutén, Tojás, Zeller)	118,66	495,98	3,28	8,664	3,78	22,655	26,02	68,680	37,032	0,00	0,45	77,94	0,47	0,05
Egy adag mennyisége = 2,5 dl														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2025.04.02.
Kakaós csiga-tejmentes Tartalmazott alegek (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 (növényi) Tartalmazott alegek ()	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														

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	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2025.04.03.
Burgonyás kenyér Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 5 dkg													
Vanília tej-növényi tejből Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 2 dl													
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													
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2025.04.03.
Krumplileves-tejmentes Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Vagdalt pogácsa-sütőben Tartalmazott alegének (Glutén, Tojás)	156,53	654,29	12,49	32,734	5,54	32,953	13,09	34,313	2,719	70,20	0,62	188,19	0,16	48,82
	Egy adag mennyisége = 1 db													
Zöldborsófőzelék Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 2,5 dl													
Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) Tartalmazott alegének (Glutén)	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
	Egy adag mennyisége = 2,5 dkg													
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 4-6 év													2025.04.03.
Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírsg.) Tartalmazott alegének ()	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
	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													
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													
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													
100% Gyümölcsle- alma Tartalmazott alegének ()	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
	Egy adag mennyisége = 1,5 dl													

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) 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 (tejmentes) 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														
Morzsás 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,Tojás)	214,58	896,96	15,63	29,956	5,81	25,247	23,37	44,798	1,844	24,00	0,53	130,11	0,25	18,72
Egy adag mennyisége = 2,5 dl														
4 Uzsonna	Diétás (tejmentes) 4-6 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)	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														
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														