

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)
2026.03.16.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.03.16.
Banán	130,87	547,06	1,62	5,005	0,44	3,096	29,70	91,899	0,000	0,00	0,00	1,47	0,00	7,35
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 15 dkg				
Tarhonya köret	285,24	1192,29	9,10	11,827	5,22	15,389	56,00	72,784	1,001	0,00	0,54	77,52	0,82	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 22 dkg				
Lecsós tokány	214,80	897,85	17,66	33,134	11,00	46,815	10,69	20,051	1,502	45,60	1,05	143,72	0,51	13,46
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 2 dl				
Daragaluska leves	187,37	783,23	3,83	8,313	10,51	51,794	18,37	39,893	2,071	36,00	0,43	94,86	1,00	20,52
Tartalmazott alegének (Tojás,Glutén,Zeller)										Egy adag mennyisége = 3,5 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)
2026.03.17.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.03.17.
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				
Gyümölcsleves-tejmentes	178,95	748,03	2,35	2,101	24,18	49,112	54,49	48,786	33,991	0,00	0,56	78,14	14,31	45,65
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Párolt rizs	323,86	1353,75	6,00	7,473	7,13	20,130	58,13	72,397	0,000	0,00	0,39	77,52	0,75	0,05
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 22 dkg				
Sült csirkecombfilé	163,97	685,41	19,92	50,012	8,57	48,790	0,48	1,198	0,043	0,00	0,39	77,95	0,50	0,96
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 8 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)
2026.03.18.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.03.18.
Paradicsomleves betűtésztával	167,77	701,27	4,65	8,686	5,38	22,796	36,68	68,518	36,926	0,00	0,47	78,10	0,67	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Svájci rakott burgonya-tej,toj.ment.	574,31	2400,60	8,87	5,361	37,83	51,867	70,77	42,772	2,129	0,00	1,51	154,14	23,81	51,72
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 45 dkg				
Csemegeuborka	8,80	36,78	0,24	16,184	0,16	24,474	0,88	59,342	59,342	0,00	1,24	14,40	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Mustár)										Egy adag mennyisége = 8 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)
2026.03.19.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.03.19.
Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez)	125,40	524,17	5,50	14,728	1,43	8,686	28,60	76,586	0,147	0,00	0,82	0,00	0,28	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 5,5 dkg													
Tökfőzelék-tejmentes	212,68	889,01	3,84	4,331	24,29	62,193	29,66	33,476	7,280	0,00	0,54	77,78	10,41	120,05
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3,5 dl													
Csirkepörkölt (feltét)	180,72	755,41	15,61	34,583	11,46	57,600	3,53	7,818	2,521	0,00	0,61	79,08	0,90	4,53
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 1 dl													
Lebbencsleves	150,01	627,04	3,24	8,873	6,33	39,359	18,88	51,768	5,168	0,00	0,65	98,03	1,60	14,30
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)	Egy adag mennyisége = 3,5 dl													
Gesztenye Marci-natúr	89,40	373,69	1,14	5,113	3,15	32,048	14,01	62,839	39,022	0,00	0,00	0,00	2,79	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)
2026.03.20.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.03.20.
Gyöngybabgulyás (sertés)	227,04	949,03	16,87	31,257	6,13	25,756	23,20	42,987	8,071	24,00	0,53	127,87	0,38	18,98
Tartalmazott alegének (Glutén,Zeller,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Alma	46,18	193,05	0,59	5,405	0,00	0,000	10,39	94,595	0,000	0,00	0,01	2,97	0,00	8,17
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 15 dkg				
Pizza (sonkás)-tejmentes	533,33	2229,31	16,22	12,023	18,20	30,602	77,39	57,375	3,639	0,00	2,70	116,32	10,85	3,27
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 2 db				