

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	Felső tagozat (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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.03.17.
Gyümölcsleves	184,34	770,55	5,37	8,437	4,23	15,093	48,64	76,470	49,636	4,23	0,50	113,76	2,53	128,25
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Francia saláta 1/2 adag	143,50	599,82	1,70	4,818	11,64	74,743	7,22	20,440	10,836	0,00	0,51	45,65	2,43	27,57
Tartalmazott alegének (Mustár,Kén-dioxid,Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 8,5 dkg				
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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.03.18.
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				
Svájci rakott burgonya	555,52	2322,06	19,37	14,528	27,29	46,432	52,05	39,040	5,587	46,55	1,64	313,90	13,07	319,67
Tartalmazott alegének (Tojás,Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 45 dkg				
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				

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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.03.19.
Tejszelet-őszibarackos	113,00	472,34	1,90	6,745	6,60	53,143	11,30	40,113	31,593	0,00	0,17	0,00	4,00	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás)										Egy adag mennyisége = 1 db				
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				
Tökfőzelék	237,73	993,72	7,74	12,375	12,59	45,688	26,22	41,938	14,378	5,64	0,53	125,78	4,01	166,65
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
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				
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				

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	Felső tagozat (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				
Pizza (sonkás)	574,33	2400,69	28,12	19,424	21,80	34,158	67,19	46,418	3,460	61,50	3,51	383,32	9,60	328,27
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 2 db				
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				