

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)
2026.03.23.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.03.23.
Eperkrémleves	168,80	705,57	5,61	9,779	4,76	18,816	40,99	71,404	46,120	4,70	0,52	117,54	7,51	120,05
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Kukoricapehely	53,55	223,84	1,13	8,407	0,06	1,017	12,12	90,576	10,649	0,00	0,27	109,35	0,01	0,75
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1,5 dkg				
Mézes-mustáros csirkemellcsíkok	215,78	901,97	26,50	49,595	6,96	29,547	11,14	20,859	9,869	0,00	0,53	77,52	0,62	0,05
Tartalmazott alegének (Mustár,Glutén)										Egy adag mennyisége = 2 dl				
Tavaszi párolt bulgur	295,23	1234,04	10,08	14,329	6,09	19,642	46,47	66,028	3,548	0,00	0,43	92,12	0,69	9,41
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 23 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)
2026.03.24.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.03.24.
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				
Karfiolleves-fehér	113,12	472,86	3,51	12,649	5,17	42,250	12,52	45,100	4,317	0,00	0,50	94,18	0,61	12,89
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Pulykapörkölt	167,67	700,87	14,53	34,822	10,31	56,004	3,83	9,174	0,726	0,00	1,95	350,24	0,41	2,43
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 2 dl				
Tészta köret	344,58	1440,33	13,30	15,450	1,51	3,989	69,35	80,561	4,966	0,00	0,69	116,27	0,30	0,07
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 25 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)
2026.03.25.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.03.25.
Barackbefőtt	90,00	376,20	0,50	2,257	0,20	2,048	21,20	95,695	58,681	0,00	0,13	0,00	0,01	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 8 dkg				
Petrezselymes burgonya	251,60	1051,68	5,43	9,142	6,74	25,733	38,68	65,125	3,458	0,00	0,44	95,88	0,70	38,33
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 25 dkg				
Rántott csirke combfilé-sütőben	306,60	1281,59	19,60	25,477	15,40	45,406	22,40	29,117	0,000	0,00	2,10	0,00	2,24	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 1 db				
Zöldborsóleves	152,42	637,12	5,14	13,430	5,12	30,324	21,52	56,245	15,030	0,00	0,47	95,82	0,60	16,18
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)
2026.03.26.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.03.26.
Felesborsó-főzelék	271,96	1136,80	15,24	22,901	4,35	14,815	41,45	62,284	0,000	0,00	0,39	78,29	0,35	0,30
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 3 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				
Májgaluska leves	164,99	689,66	8,74	22,278	5,06	29,260	19,01	48,462	5,390	18,00	0,66	185,27	0,37	54,23
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Halrudacska-sütőben	199,80	835,16	14,15	28,416	8,86	40,347	15,55	31,236	1,518	0,00	1,30	0,00	1,08	0,00
Tartalmazott alegének (Halak,Glutén)										Egy adag mennyisége = 4 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)
2026.03.27.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.03.27.
Csirkegulyás	181,90	760,35	12,25	27,700	7,09	36,349	15,90	35,950	3,353	0,00	0,59	96,06	0,59	17,48
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Zeller)										Egy adag mennyisége = 4 dl				
Túrós batyu	548,45	2292,53	23,41	15,978	13,56	20,999	92,34	63,023	16,757	29,25	1,04	331,12	6,95	113,60
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 3 db				
Narancs	61,54	257,24	0,90	6,593	0,00	0,000	12,76	93,407	0,000	0,00	0,01	3,90	0,00	65,74
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 15 dkg				