

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)
2026.04.20.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.04.20.
Tavaszi rizseshús (sertés)	527,43	2204,64	26,89	20,820	15,24	26,769	67,69	52,411	2,371	52,80	0,63	172,38	0,87	26,98
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 40 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				
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.	Szénhydr.	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)
2026.04.21.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.04.21.
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				
Bulguros rakott karfiol (pulyka)	422,73	1767,02	24,89	24,170	17,92	39,458	37,46	36,372	1,983	0,00	2,08	388,38	4,62	56,03
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 35 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)
2026.04.22.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.04.22.
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				
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				
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				
Fokhagyma krémleves	143,27	598,88	3,31	9,243	7,90	50,070	14,56	40,687	3,612	0,00	0,45	90,53	4,54	30,40
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
Levesgyöngy	83,00	346,95	1,20	5,823	5,25	57,784	7,50	36,393	1,456	0,00	0,14	0,00	2,52	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 1,5 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)
2026.04.23.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.04.23.
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				
Sertéssült	151,36	632,68	17,07	45,905	8,38	51,083	1,12	3,012	0,001	48,30	0,57	148,45	0,20	14,27
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 8 dkg				
Gyöngybabfőzelék	341,73	1428,45	16,67	20,417	10,63	29,546	40,85	50,036	8,806	0,00	0,42	78,69	2,62	20,16
Tartalmazott alegének (Tej,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				

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)
2026.04.24.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.04.24.
Tárkonyos csirkeraguleves	184,68	771,97	18,31	40,889	5,99	30,326	12,89	28,785	4,985	0,00	0,47	94,66	1,76	33,34
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Szilvás derelye	451,97	1889,23	11,41	10,394	6,27	12,962	84,15	76,644	14,132	0,00	0,91	248,03	0,61	33,01
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 6 db				
Fahéjas porcukor	31,97	133,63	0,00	0,051	0,00	0,035	7,83	99,914	99,591	0,00	0,00	0,01	0,00	1,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 0,8 dkg				
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				