

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 )      |
| 2026.04.27.                             |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                               |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                  | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                               |       |        |            | 2026.04.27. |
| Párolt bulgur                           | 349,76                      | 1462,00    | 11,90         | 14,209      | 6,57    | 17,794       | 56,95    | 67,998        | 0,000         | 0,00                          | 0,39  | 77,52  | 0,74       | 0,05        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )        |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 25 dkg  |       |        |            |             |
| Mustáros sertésapró                     | 209,30                      | 874,86     | 18,17         | 35,093      | 12,44   | 54,511       | 5,38     | 10,396        | 1,382         | 48,96                         | 0,66  | 147,29 | 0,62       | 16,49       |
| Tartalmazott alegének ( Mustár,Glutén ) |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 2 dl    |       |        |            |             |
| Reszelt vegán sajt                      | 67,50                       | 282,15     | 0,00          | 0,000       | 5,25    | 69,403       | 5,25     | 30,597        | 0,000         | 0,00                          | 0,42  | 0,00   | 4,75       | 0,00        |
| Tartalmazott alegének ( )               |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 2,5 dkg |       |        |            |             |
| Gombakrémleves-tejmentes                | 118,53                      | 495,47     | 4,06          | 6,599       | 20,60   | 75,871       | 10,80    | 17,531        | 1,490         | 0,00                          | 0,48  | 79,18  | 10,09      | 2,73        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )        |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | 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 )      |
| 2026.04.28.                                 |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                      | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            | 2026.04.28. |
| 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 |       |        |            |             |
| Grízestészta lekvárral                      | 508,63                      | 2126,09    | 14,56         | 11,644      | 1,96    | 3,545        | 106,09   | 84,811        | 20,365        | 0,00                         | 0,48  | 77,52  | 0,29       | 0,05        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén,Kén-dioxid ) |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 30 dkg |       |        |            |             |
| Palócleves-tejmentes                        | 197,40                      | 825,11     | 14,10         | 22,949      | 16,67   | 61,512       | 9,55     | 15,539        | 1,670         | 0,00                         | 1,81  | 359,79 | 4,31       | 8,82        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )            |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 4 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 )      |
| 2026.04.29.                          |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                               | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            | 2026.04.29. |
| 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 |       |        |            |             |
| 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 )      |
| 2026.04.30.                                   |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                               |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                        | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                               |       |        |            | 2026.04.30. |
| Zöldborsófőzelék                              | 184,53                      | 771,35     | 8,49          | 17,316      | 5,91    | 27,330       | 27,14    | 55,353        | 30,301        | 0,00                          | 0,41  | 78,47  | 0,65       | 2,39        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )              |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 3 dl    |       |        |            |             |
| Vagdalt pogácsa-sütőben                       | 212,84                      | 889,67     | 16,98         | 32,670      | 8,35    | 36,440       | 16,05    | 30,890        | 2,426         | 89,70                         | 0,80  | 242,73 | 0,30       | 64,46       |
| Tartalmazott alegének ( Glutén,Tojás )        |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 2 db    |       |        |            |             |
| 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  |       |        |            |             |
| 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 |       |        |            |             |
| 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  |       |        |            |             |