

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)
2026.06.15.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.06.15.
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				
Sajtmártás-cheddar	144,94	605,84	2,94	8,286	9,86	62,990	10,20	28,724	9,175	2,82	1,04	101,53	3,08	71,02
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 1,2 dl				
Lencseleves	204,45	854,61	10,96	22,007	4,25	19,340	29,21	58,652	1,873	0,00	1,26	250,19	0,40	36,22
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)
2026.06.16.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.06.16.
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	249,75	1043,95	17,68	28,416	11,07	40,347	19,44	31,236	1,518	0,00	1,62	0,00	1,35	0,00
Tartalmazott alegének (Halak,Glutén)										Egy adag mennyisége = 5 db				
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				
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)
2026.06.17.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.06.17.
Tavaszi zöldségleves	107,57	449,64	3,43	13,370	4,37	38,625	12,32	48,005	9,074	0,00	0,47	93,53	0,53	18,47
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
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				
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				
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				

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)
2026.06.18.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.06.18.
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				
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				
Tejfölös karfiolleves	184,27	770,26	4,85	10,674	9,53	47,541	18,99	41,784	3,977	0,00	1,47	282,82	2,41	32,16
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
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				

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)
2026.06.19.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.06.19.
Reszelt sajt	105,60	441,41	7,14	26,933	8,46	72,388	0,18	0,679	0,226	36,90	1,00	160,20	4,95	195,00
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 3 dkg				
Bolognai spagetti	447,88	1872,15	26,57	22,959	8,64	16,935	69,56	60,107	10,913	40,80	0,67	145,49	0,47	27,05
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 40 dkg				
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				
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				