

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 )      |
| 2026.09.01.                             |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                  | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            | 2026.09.01. |
| 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 |       |        |            |             |
| 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 |       |        |            |             |
| Hentes tokány                           | 175,41                      | 733,21     | 16,06         | 37,367      | 8,27    | 43,668       | 8,15     | 18,966        | 2,198         | 36,00                        | 1,07  | 93,35  | 1,43       | 13,04       |
| Tartalmazott alegének ( Mustár,Glutén ) |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 2 dl   |       |        |            |             |
| Zöldborsóleves                          | 148,39                      | 620,29     | 4,99          | 13,385      | 5,08    | 30,912       | 20,76    | 55,702        | 15,403        | 0,00                         | 0,47  | 95,82  | 0,59       | 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 )      |
| 2026.09.02.                            |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                 | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            | 2026.09.02. |
| Tojásleves                             | 156,93                      | 655,98     | 8,22          | 21,278      | 10,09   | 59,239       | 7,52     | 19,483        | 0,018         | 234,00                       | 0,39  | 77,93  | 0,41       | 36,94       |
| Tartalmazott alegének ( Glutén,Tojás ) |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 3 dl   |       |        |            |             |
| Rántott vegán sajt-tej,toj.ment.       | 363,09                      | 1517,71    | 2,90          | 3,026       | 27,03   | 64,052       | 31,51    | 32,922        | 0,970         | 0,00                         | 1,72  | 137,58 | 16,57      | 24,73       |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )       |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 1,5 db |       |        |            |             |
| Sárgarépas rizs                        | 299,04                      | 1250,00    | 5,66          | 7,753       | 5,83    | 18,126       | 54,07    | 74,121        | 3,489         | 0,00                         | 0,46  | 104,96 | 0,60       | 18,97       |
| Tartalmazott alegének ( )              |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 25 dkg |       |        |            |             |
| Gyümölcs saláta                        | 94,00                       | 392,92     | 0,60          | 2,572       | 0,39    | 3,793        | 21,84    | 93,635        | 69,026        | 0,00                         | 0,09  | 0,00   | 0,26       | 0,00        |
| Tartalmazott alegének ( )              |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 12 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 )      |
| 2026.09.03.                                                                |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                                                     | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.03. |
| Szőlő                                                                      | 120,06                      | 501,84     | 0,92          | 3,209       | 0,00    | 0,000        | 27,69    | 96,791        | 0,000         | 0,00        | 0,01  | 3,52   | 0,00       | 43,15       |
| Tartalmazott alegének ( ) Egy adag mennyisége = 15 dkg                     |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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             |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Krumplifőzelék-tejmentes                                                   | 292,28                      | 1221,73    | 6,00          | 6,904       | 17,36   | 45,338       | 41,48    | 47,758        | 2,219         | 0,00        | 0,45  | 89,97  | 5,76       | 25,82       |
| Tartalmazott alegének ( Glutén ) Egy adag mennyisége = 3 dl                |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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                      |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 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 |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |

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 )      |
| 2026.09.04.                                   |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                        | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            | 2026.09.04. |
| Vanília öntet-tejmentes                       | 59,45                       | 248,50     | 0,54          | 0,636       | 27,90   | 74,545       | 21,07    | 24,819        | 23,759        | 0,00                         | 0,10  | 0,00   | 17,10      | 0,00        |
| Tartalmazott alegének ( )                     |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 1,5 dl |       |        |            |             |
| Mákos guba-tejmentes                          | 507,64                      | 2121,93    | 13,08         | 10,023      | 9,40    | 16,338       | 96,10    | 73,639        | 18,084        | 0,00                         | 1,69  | 0,00   | 1,30       | 96,00       |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )              |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 25 dkg |       |        |            |             |
| Csirkegulyás                                  | 181,90                      | 760,35     | 12,23         | 27,668      | 7,09    | 36,366       | 15,90    | 35,966        | 3,355         | 0,00                         | 0,58  | 92,26  | 0,59       | 17,48       |
| Tartalmazott alegének ( Glutén,Tojás,Zeller ) |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 4 dl   |       |        |            |             |