

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	Felső tagozat (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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.02.
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				
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 sajt (sütőben)	276,41	1155,40	13,16	18,907	14,18	46,187	24,30	34,906	1,309	0,00	1,24	0,00	6,18	335,64
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										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				

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	Felső tagozat (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 - tejfölös	288,03	1203,95	5,74	8,232	11,97	38,942	36,83	52,825	2,927	0,00	0,43	88,09	2,61	40,63
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)														
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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.04.
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				
Mákos guba	475,54	1987,74	15,80	12,220	11,30	19,825	87,86	67,955	22,585	5,64	0,94	48,00	2,32	141,60
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 25 dkg				
Vanília öntet	85,92	359,13	3,92	11,851	1,96	13,418	24,72	74,731	54,771	6,11	0,14	52,00	1,31	153,40
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 1,5 dl				