

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)
2026.09.07.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.07.
Tavaszi rizs	302,48	1264,38	6,75	9,121	6,15	18,844	53,31	72,035	3,471	0,00	0,42	88,08	0,66	8,03
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 23 dkg				
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				
Sajtos,panírozott tökehalfilé (sütőben)	338,58	1415,26	17,24	20,369	15,20	40,743	32,92	38,887	2,963	0,00	1,57	0,00	2,19	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Halak,Tej,Zeller)										Egy adag mennyisége = 1,5 db				
Gyümölcsleves	184,34	770,55	5,37	8,437	4,23	15,093	48,64	76,470	49,636	4,23	0,50	113,76	2,53	128,25
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										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)
2026.09.08.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.08.
Paradicsommártás	158,11	660,89	2,61	5,101	9,51	42,178	26,97	52,722	33,433	0,00	0,42	77,78	1,04	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 2 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				
Főtt burgonya	154,00	643,72	4,20	11,846	0,20	1,280	30,80	86,874	4,513	0,00	0,32	70,14	0,00	24,04
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 20 dkg				
Karfiolkrémleves	159,62	667,20	5,18	12,973	8,37	47,554	15,76	39,472	6,341	1,41	0,71	129,09	7,23	37,35
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Húsgombóc (bulgur-sertés)	248,42	1038,41	20,24	33,571	9,95	37,412	17,50	29,017	0,699	97,20	0,54	139,36	0,30	23,59
Tartalmazott alegének (Tojás,Glutén)										Egy adag mennyisége = 2 db				

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)
2026.09.09.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.09.
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				
Vadas csirketokány	253,42	1059,30	17,79	26,140	10,58	35,249	26,28	38,611	14,863	0,00	0,58	104,04	2,81	36,83
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Mustár,Tej)										Egy adag mennyisége = 2 dl				
Gnocchi	310,35	1297,25	6,16	8,099	1,23	3,674	67,10	88,226	1,736	0,00	2,03	96,89	0,11	0,06
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 22 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)
2026.09.10.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.10.
Lencsefőzelék	295,51	1235,24	17,50	23,036	6,63	19,791	43,44	57,173	6,480	0,00	0,50	82,27	1,92	61,09
Tartalmazott alegének (Glutén, Mustár, Tej)										Egy adag mennyisége = 3 dl				
Sertéspörkölt (feltét)	189,67	792,81	20,50	43,675	10,63	51,389	2,32	4,936	0,427	57,60	0,72	160,35	0,30	16,59
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1 dl				
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				
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)
2026.09.11.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.11.
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				
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				
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				