

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	fehérje ener. (%)	Ö. zsír (g)	Zsír energia (%)	Ö.szénh. Szénhidr. (g)	energia (%)	H.cukor energia (%)	Só (mg)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)	
2026.09.14.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.09.14.
Bácskai rizseshús	496,10	2073,69	24,55	19,978	14,54	26,832	65,37	53,190	0,277	50,40	0,98	189,43	0,80	14,60
Tartalmazott alegének ()														
Egy adag mennyisége = 40 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														
Kukoricapehely-Nestlé	57,15	238,89	1,11	7,942	0,21	3,408	12,39	88,650	9,767	0,00	0,27	0,00	0,09	0,00
Tartalmazott alegének ()														
Egy adag mennyisége = 1,5 dkg														
Eperkrémleves-tejmentes	133,88	559,62	2,13	2,627	16,47	46,154	41,47	51,220	28,951	0,00	0,51	77,54	9,58	86,05
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)
2026.09.15.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.09.15.
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				
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				
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				
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				

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)
2026.09.16.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.09.16.
Gesztenye Marci-natúr	89,40	373,69	1,14	5,113	3,15	32,048	14,01	62,839	39,022	0,00	0,00	0,00	2,79	0,00
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1 db				
Gombaleves-tejmentes	124,39	519,95	3,78	8,737	11,49	60,190	13,45	31,072	2,791	0,00	1,26	241,90	4,44	9,16
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 4 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				
Vegyes savanyúság	12,55	52,46	0,55	20,831	0,15	12,887	1,75	66,282	47,344	0,00	1,27	9,00	0,00	0,00
Tartalmazott alegének (Mustár)										Egy adag mennyisége = 10 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)
2026.09.17.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.09.17.
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													
Kelkáposzta-főzelék	239,50	1001,09	6,55	10,768	9,49	35,415	32,72	53,817	6,663	0,00	0,51	125,10	1,01	62,24
Tartalmazott alegének (Glutén)	Egy adag mennyisége = 3 dl													
Fokhagymás sertéssült	149,57	625,20	16,33	44,368	8,55	52,689	1,08	2,942	0,000	46,20	0,76	184,22	0,25	13,44
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 8 dkg													
Szárnycsiga leves csiga tésztával	235,86	985,91	13,57	23,628	13,51	53,347	13,23	23,025	1,871	17,10	0,52	115,28	3,23	23,25
Tartalmazott alegének (Zeller,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)
2026.09.18.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.09.18.
Felesborsó gulyásleves	243,46	1017,64	18,84	31,862	6,57	25,206	25,39	42,932	1,666	28,80	0,56	141,06	0,26	21,66
Tartalmazott alegének (Zeller,Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Körte	85,56	357,63	0,60	3,088	0,30	3,502	18,16	93,410	0,000	0,00	0,01	3,45	0,00	13,51
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 15 dkg				
Kenyérlángos (sonkás,lilahagymás)-	433,01	1809,98	15,10	11,551	18,98	32,944	72,55	55,505	4,251	0,00	2,65	271,34	9,65	2,56
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 2 db				