

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)
2026.09.14.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.14.
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				
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				
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				
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				

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	Felső tagozat (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 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				
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				
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				

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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.16.
Gombaleves-tejfölös	145,70	609,02	4,22	11,946	7,69	49,320	13,70	38,735	4,961	0,00	0,47	86,83	2,24	29,76
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás)										Egy adag mennyisége = 4 dl				
Svájci rakott burgonya	555,52	2322,06	19,37	14,528	27,29	46,432	52,05	39,040	5,587	46,55	1,64	313,90	13,07	319,67
Tartalmazott alegének (Tojás,Tej,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				
Túró Rudi 30g	107,00	447,26	2,90	10,772	5,30	44,655	12,00	44,573	40,859	0,00	0,02	0,00	4,50	12,00
Tartalmazott alegének (Tej,Szójabab)										Egy adag mennyisége = 1 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)
2026.09.17.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.17.
Szárnycsiga leves	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 alapanyagok (Zeller,Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3,5 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 alapanyagok ()										Egy adag mennyisége = 8 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 alapanyagok (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 alapanyagok (Glutén)										Egy adag mennyisége = 3 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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.18.
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				
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				
Kenyérlángos (sonkás,lilahagymás)	488,36	2041,34	19,11	15,338	15,76	28,692	69,75	55,970	4,932	18,45	2,88	353,44	7,08	125,06
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 2 db				