

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 )      |
| 2026.09.21.                             |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                               |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                  | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                               |       |        |            | 2026.09.21. |
| Pirított dara                           | 371,02                      | 1550,88    | 8,65          | 9,526       | 6,44    | 16,091       | 67,53    | 74,383        | 0,000         | 0,00                          | 1,37  | 271,31 | 0,60       | 0,17        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )        |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 23 dkg  |       |        |            |             |
| Natúr csirkemell                        | 107,94                      | 451,20     | 23,71         | 89,922      | 0,96    | 8,258        | 0,48     | 1,820         | 0,000         | 0,00                          | 0,39  | 77,52  | 0,00       | 0,05        |
| Tartalmazott alegének ( )               |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 8 dkg   |       |        |            |             |
| Meggymártás-tejmentes                   | 73,46                       | 307,07     | 1,63          | 4,298       | 6,41    | 38,312       | 21,79    | 57,390        | 21,792        | 0,00                          | 0,22  | 38,78  | 3,83       | 2,03        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )        |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 1,5 dl  |       |        |            |             |
| Pir.leveskocka-tej,tojásmentes          | 33,52                       | 140,10     | 1,47          | 14,728      | 0,38    | 8,686        | 7,64     | 76,586        | 0,147         | 0,00                          | 0,22  | 0,00   | 0,07       | 0,00        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )        |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 1,5 dkg |       |        |            |             |
| Zellerkrémleves-tejmentes               | 145,47                      | 608,05     | 2,75          | 3,958       | 23,55   | 76,932       | 13,27    | 19,110        | 0,937         | 0,00                          | 0,45  | 77,74  | 10,36      | 0,27        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén,Zeller ) |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | 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 )      |
| 2026.09.22.                                   |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                        | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            | 2026.09.22. |
| 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  |       |        |            |             |
| Petrezselymes burgonya                        | 251,60                      | 1051,68    | 5,43          | 9,142       | 6,74    | 25,733       | 38,68    | 65,125        | 3,458         | 0,00                         | 0,44  | 95,88  | 0,70       | 38,33       |
| Tartalmazott alegének ( )                     |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 25 dkg |       |        |            |             |
| Rántott csirke combfilé-sütőben               | 306,60                      | 1281,59    | 19,60         | 25,477      | 15,40   | 45,406       | 22,40    | 29,117        | 0,000         | 0,00                         | 2,10  | 0,00   | 2,24       | 0,00        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )              |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 1 db   |       |        |            |             |
| Paradicsomleves betűtésztával                 | 167,77                      | 701,27     | 4,65          | 8,686       | 5,38    | 22,796       | 36,68    | 68,518        | 36,926        | 0,00                         | 0,47  | 78,10  | 0,67       | 0,05        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén,Tojás,Zeller ) |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | 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 )      |
| 2026.09.23.                                   |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                        | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            | 2026.09.23. |
| Csontleves tésztával                          | 208,55                      | 871,73     | 23,62         | 39,135      | 10,56   | 39,684       | 12,78    | 21,181        | 2,831         | 0,00                         | 0,77  | 138,36 | 3,60       | 21,26       |
| Tartalmazott alegének ( Zeller,Glutén,Tojás ) |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 3,5 dl |       |        |            |             |
| Rakott zöldségek (sertés)-tejmentes           | 423,03                      | 1768,29    | 24,28         | 18,936      | 27,18   | 48,085       | 42,29    | 32,979        | 0,796         | 48,00                        | 0,81  | 146,83 | 8,65       | 163,01      |
| Tartalmazott alegének ( )                     |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 50 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 )      |
| 2026.09.24.                            |                               |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                 | Diétás (tejmentes) 11-14 év   |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            | 2026.09.24. |
| 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    |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Krumplileves-tejmentes                 | 148,26                        | 619,72     | 2,37          | 6,589       | 7,59    | 47,929       | 16,34    | 45,482        | 5,176         | 0,00        | 0,48  | 105,83 | 0,80       | 17,84       |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )       | 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 |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Zöldborsófőzelék                       | 184,53                        | 771,35     | 8,49          | 17,316      | 5,91    | 27,330       | 27,14    | 55,353        | 30,301        | 0,00        | 0,41  | 78,47  | 0,65       | 2,39        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )       | Egy adag mennyisége = 3 dl    |            |               |             |         |              |          |               |               |             |       |        |            |             |
| Halrudacska-sütőben                    | 249,75                        | 1043,95    | 17,68         | 28,416      | 11,07   | 40,347       | 19,44    | 31,236        | 1,518         | 0,00        | 1,62  | 0,00   | 1,35       | 0,00        |
| Tartalmazott alegének ( Halak,Glutén ) | Egy adag mennyisége = 5 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 )      |
| 2026.09.25.                                   |                             |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            |             |
| 3 Ebéd                                        | Diétás (tejmentes) 11-14 év |            |               |             |         |              |          |               |               |                              |       |        |            | 2026.09.25. |
| Szilva                                        | 92,46                       | 386,50     | 1,11          | 5,072       | 0,00    | 0,000        | 20,75    | 94,928        | 0,000         | 0,00                         | 0,02  | 6,18   | 0,00       | 25,34       |
| Tartalmazott alegének ( )                     |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 16 dkg |       |        |            |             |
| Mákos tészta                                  | 498,94                      | 2085,59    | 17,50         | 14,236      | 9,56    | 17,636       | 83,75    | 68,128        | 12,312        | 0,00                         | 0,51  | 77,52  | 1,09       | 0,05        |
| Tartalmazott alegének ( Glutén )              |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 25 dkg |       |        |            |             |
| Fejtett babgulyás (pulyka)                    | 235,76                      | 985,48     | 16,01         | 27,857      | 8,25    | 32,547       | 22,76    | 39,596        | 1,486         | 0,00                         | 0,44  | 91,86  | 0,38       | 10,13       |
| Tartalmazott alegének ( Glutén,Zeller,Tojás ) |                             |            |               |             |         |              |          |               |               | Egy adag mennyisége = 3,5 dl |       |        |            |             |