

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	Felső tagozat (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	103,82	433,99	2,32	6,468	2,64	16,701	27,54	76,831	35,419	0,00	0,21	38,78	1,63	22,03
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 1,5 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				
Zellerkrémleves	153,65	642,26	3,71	9,668	8,78	51,904	14,74	38,428	5,170	0,94	0,45	85,74	8,01	23,87
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén,Zeller)										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)
2026.09.22.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.22.
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				
Francia saláta 1/2 adag	61,43	256,76	1,60	11,044	2,80	43,806	6,54	45,150	24,076	0,00	0,39	45,65	1,73	27,57
Tartalmazott alegének (Kén-dioxid, Mustár, Tej)										Egy adag mennyisége = 8,5 dkg				
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				
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				

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	Felső tagozat (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)	498,03	2081,79	29,36	24,414	21,20	39,991	42,81	35,595	1,547	60,00	0,84	163,83	4,25	206,39
Tartalmazott alegének (Tej)										Egy adag mennyisége = 2 db				
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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.24.
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				
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				
Tejfölös krumpliceves	107,27	448,38	2,31	8,986	4,66	41,040	12,87	49,973	7,890	0,00	0,48	99,73	1,70	32,65
Tartalmazott alegének (Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Tejszelet-erdeigyümölcsös	112,00	468,16	2,00	7,185	6,10	49,706	12,00	43,109	35,924	0,00	0,17	0,00	3,70	0,00
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej,Tojás)										Egy adag mennyisége = 1 db				
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				

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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.25.
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				
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				
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				