

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)
2026.09.28.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.28.
Tarhonya köret	285,24	1192,29	9,10	11,827	5,22	15,389	56,00	72,784	1,001	0,00	0,54	77,52	0,82	0,05
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 22 dkg				
Lecsós tokány	214,80	897,85	17,66	33,134	11,00	46,815	10,69	20,051	1,502	45,60	1,05	143,72	0,51	13,46
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 2 dl				
Májgaluska leves	164,99	689,66	8,74	22,278	5,06	29,260	19,01	48,462	5,390	18,00	0,66	185,27	0,37	54,23
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Banán	130,87	547,06	1,62	5,005	0,44	3,096	29,70	91,899	0,000	0,00	0,00	1,47	0,00	7,35
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 15 dkg				

Étlap

Naptári nap	Energia (Kcal)	Energia (Kjoule)	Összes fehérje (g)	ener. (%)	Ö. zsír (g)	Zsír energia (%)	Ö.szénh. Szénhidr. (g)	energia (%)	H.cukor energia (%)	Koleszterin (mg)	Só (g)	Na (mg)	Telít.zsír (g)	Kalcium (mg)
2026.09.29.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.29.
Céklás párolt káposzta	117,23	490,02	1,35	3,605	9,38	56,647	14,93	39,749	32,938	0,00	1,26	213,55	1,00	36,06
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 10 dkg													
Hagymás (tört) burgonya	265,48	1109,71	5,49	8,694	7,63	27,424	40,32	63,881	3,169	0,00	0,43	93,69	0,80	30,27
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 25 dkg													
Sertéssült	151,36	632,68	17,07	45,905	8,38	51,083	1,12	3,012	0,001	48,30	0,57	148,45	0,20	14,27
Tartalmazott alegének ()	Egy adag mennyisége = 8 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													
Mangós barackkrémleves	163,01	681,38	5,30	9,842	4,85	20,422	37,58	69,736	55,214	4,00	0,60	130,90	7,35	100,36
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	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)
2026.09.30.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.09.30.
Zöldborsóleves	148,39	620,29	4,99	13,385	5,08	30,912	20,76	55,702	15,403	0,00	0,47	95,82	0,59	16,18
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Sokmagvas rántott csirkemell	304,98	1274,81	25,94	34,540	14,24	43,019	16,85	22,441	1,272	32,40	0,67	187,50	1,34	32,39
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 2 db				
Párolt rizs	323,86	1353,75	6,00	7,473	7,13	20,130	58,13	72,397	0,000	0,00	0,39	77,52	0,75	0,05
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 22 dkg				
Párolt sárgarépa 1/2 adag	87,62	366,23	0,97	5,033	4,44	52,185	8,26	42,782	29,725	0,00	0,85	196,40	1,98	40,18
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 12 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)
2026.10.01.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.10.01.
Tökfőzelék	237,73	993,72	7,74	12,375	12,59	45,688	26,22	41,938	14,378	5,64	0,53	125,78	4,01	166,65
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Csirkepörkölt (feltét)	180,72	755,41	15,61	34,583	11,46	57,600	3,53	7,818	2,521	0,00	0,61	79,08	0,90	4,53
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 1 dl				
Krumplileves virslivel	202,33	845,73	6,79	13,735	12,84	58,871	13,55	27,394	4,146	0,00	1,56	99,10	3,20	20,96
Tartalmazott alegének (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)
2026.10.02.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.10.02.
Lencseleves	204,45	854,61	10,96	22,007	4,25	19,340	29,21	58,652	1,873	0,00	1,26	250,19	0,40	36,22
Tartalmazott alegének (Tojás,Glutén,Zeller)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Túrós batyu	548,45	2292,53	23,41	15,978	13,56	20,999	92,34	63,023	16,757	29,25	1,04	331,12	6,95	113,60
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 3 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				