

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)
2026.10.05.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.10.05.
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				
Kurkumás párolt rizs	312,79	1307,45	5,84	7,534	6,66	19,485	56,58	72,982	0,000	0,00	0,39	77,52	0,70	0,05
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 23 dkg				
Kukoricás csirkeragu-tejmentes	187,23	782,60	14,62	26,430	11,29	46,321	15,07	27,248	1,906	0,00	0,42	78,68	3,34	5,06
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 1,5 dl				
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,Zeller,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)
2026.10.06.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.10.06.
Galuska	363,13	1517,90	14,25	16,128	1,92	4,929	69,75	78,943	0,000	0,00	0,20	38,76	0,10	0,02
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)										Egy adag mennyisége = 25 dkg				
Harcsapaprikás-tejmentes	145,88	609,77	13,70	29,643	11,61	56,991	6,17	13,366	0,898	0,00	0,63	111,64	3,89	10,87
Tartalmazott alegének (Halak,Glutén)										Egy adag mennyisége = 2 dl				
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				
Fokhagyma krémleves-tejmentes	114,40	478,18	2,69	3,939	22,52	74,909	14,42	21,151	1,169	0,00	0,49	90,53	11,81	5,40
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)
2026.10.07.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.10.07.
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				
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				
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				
Rakott burgonya-tejmentes	447,59	1870,91	19,59	10,902	51,29	64,744	43,76	24,354	2,003	216,00	2,13	435,12	23,09	69,65
Tartalmazott alegének (Tojás)										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)
2026.10.08.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.10.08.
Pulyka sült	127,64	533,52	14,65	47,245	7,06	51,640	0,35	1,115	0,006	0,00	0,39	77,57	0,03	0,28
Tartalmazott alegének ()										Egy adag mennyisége = 7,5 dkg				
Felesborsó-főzelék	271,96	1136,80	15,24	22,901	4,35	14,815	41,45	62,284	0,000	0,00	0,39	78,29	0,35	0,30
Tartalmazott alegének (Glutén)										Egy adag mennyisége = 3 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				
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				

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)
2026.10.09.														
3 Ebéd	Diétás (tejmentes) 11-14 év													2026.10.09.
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				
Szarvasgulyás-tejmentes	181,06	756,83	14,22	27,043	10,59	45,665	14,35	27,292	2,565	0,00	0,55	93,93	3,67	16,18
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				
Krumplis tészta	463,99	1939,49	12,99	11,334	8,42	16,656	82,56	72,010	1,535	0,00	1,16	201,04	1,18	13,63
Tartalmazott alegének (Glutén,Tojás)										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				