

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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.10.05.
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	217,03	907,18	15,50	29,289	9,30	39,850	16,34	30,861	3,682	0,00	1,45	272,47	5,19	32,68
Tartalmazott alegének (Glutén,Tej)	Egy adag mennyisége = 2 dl													
Paradicsomleves betűtészta	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													
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)
2026.10.06.														
3 Ebéd	Felső tagozat (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	161,78	676,24	14,03	34,863	8,76	49,378	6,34	15,759	1,815	0,00	0,62	111,64	2,24	25,87
Tartalmazott alegének (Halak,Tej,Glutén)										Egy adag mennyisége = 2 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				
Fokhagyma krémleves	122,95	513,95	3,22	10,532	5,70	42,231	14,45	47,237	3,889	0,00	0,45	90,53	4,10	27,40
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)
2026.10.07.														
3 Ebéd	Felső tagozat (11-14 év)													2026.10.07.
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	530,31	2216,71	20,55	16,066	28,86	51,196	41,86	32,738	4,497	207,00	1,85	338,92	10,99	174,29
Tartalmazott alegének (Tojás,Tej)										Egy adag mennyisége = 40 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				
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				

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	Felső tagozat (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	Felső tagozat (11-14 év)													2026.10.09.
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				
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				
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				
Tejfölös szarvasgulyás	194,84	814,43	14,51	30,596	8,12	38,832	14,50	30,572	3,421	0,00	0,55	93,93	2,24	29,18
Tartalmazott alegének (Zeller,Tojás,Glutén,Tej)										Egy adag mennyisége = 3,5 dl				