

## Általános iskola 7-10 (egyszeri étkezés) ebéd

2026. június 8 - 2026. június 12

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup></b> E: 163kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 37g, Cuk: 11g, Só: 0,5g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Csirkepörkölt</b> E: 304kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel<sup>1,3,7</sup></b> E: 206kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,8g <b>Sonkás pizza<sup>1,7</sup></b> E: 270kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 2,0g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 144kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 277kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 231kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 32g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	<b>Májgombóc leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 3,2g <b>Zöldborsós csirkeragu<sup>1</sup></b> E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,2g <b>Párolt rizs</b> E: 298kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Körte</b> E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palócleves<sup>1,7</sup></b> E: 301kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 16g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 442kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 3g, Feh.: 13g, CH: 70g, Cuk: 15g, Só: 0,0g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákkfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



## Általános iskola 11-14 (egyszeri étkezés) ebéd

Étkezés	2026.06.08 Hétfő	2026.06.09 Kedd	2026.06.10 Szerda	2026.06.11 Csütörtök	2026.06.12 Péntek
<b>Ebéd</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves<sup>1,7</sup></b> E: 234kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 58g, Cuk: 31g, Só: 0,5g <b>Szarvacska tészta<sup>1,3</sup></b> E: 261kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g <b>Csirkepörkölt</b> E: 321kcal, Zsír: 25g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,4g <b>Alma</b> E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>BrokkolikréMLEVES levesgyöNGGYEL<sup>1,3,7</sup></b> E: 206kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,8g <b>Sonkás pizza<sup>1,7</sup></b> E: 270kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk: 1g, Só: 2,0g	<b>Hamis gulyásleves<sup>1,3</sup></b> E: 160kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 2,1g <b>Fasírt ( házi ) tepsin sült<sup>1,3</sup></b> E: 284kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,8g <b>Sárgaborsó főzelék<sup>1</sup></b> E: 323kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Hétmagvas kenyér<sup>1</sup></b> E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	<b>Májgombóc leves<sup>1,3,9</sup></b> E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 3,2g <b>Zöldborsós csirkeragu<sup>1</sup></b> E: 219kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,6g <b>Párolt rizs</b> E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g <b>Körte</b> E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	<b>Palócleves<sup>1,7</sup></b> E: 338kcal, Zsír: 21g, T.zsír: 7g, Feh.: 18g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 3,1g <b>Mákos tészta<sup>1</sup></b> E: 488kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 78g, Cuk: 15g, Só: 0,0g

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt



