

Általános iskola 7-10 (egyszeri étkezés) ebéd

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Ebéd	Almaleves^{1,7} E: 140kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 33g, Cuk: 15g, Só: 1,1g Sertéspörkölt bácskai módra E: 348kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 8g, Feh.: 18g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Párolt rizs E: 298kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 52g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 425kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 11g, Feh.: 13g, CH: 36g, Cuk: 10g, Só: 2,8g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 239kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs fél adag E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 137kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 469kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 56g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gulyásleves^{1,3} E: 244kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 6g, Feh.: 8g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Hétmagvas kenyér¹ E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 424kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 77g, Cuk: 36g, Só: 0,3g

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Általános iskola 11-14 (egyszeri étkezés) ebéd

2026. szeptember 14 - 2026. szeptember 18

Étkezés	2026.09.14 Hétfő	2026.09.15 Kedd	2026.09.16 Szerda	2026.09.17 Csütörtök	2026.09.18 Péntek
Ebéd	Almaleves^{1,7} E: 147kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 35g, Cuk: 17g, Só: 1,1g Sertéspörkölt bácskai módra E: 376kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 9g, Feh.: 20g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Párolt rizs E: 333kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 60g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Vegyes vágott E: 23kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 1,5g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 106kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 484kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 14g, Feh.: 15g, CH: 36g, Cuk: 10g, Só: 2,9g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgaborsókrémleves pirított zsemlekockával¹ E: 239kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 2g, Feh.: 10g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 95kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,3g Párolt rizs fél adag E: 155kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 26g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,1g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 138kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 497kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 15g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 3,9g Forma kenyér¹ E: 53kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Csemege uborka E: 3kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Gulyásleves^{1,3} E: 299kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 10g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 3,6g Hétmagvas kenyér¹ E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 424kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 0g, Feh.: 7g, CH: 77g, Cuk: 36g, Só: 0,3g

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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt

