

Étlap

Általános iskola 7-10 (egyszeri étkezés) ebéd

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Ebéd	Lebbencsleves ¹ E: 109kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 1,1g	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 126kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Tojásleves ^{1,3} E: 146kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Karfiol leves ^{1,7} E: 101kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Kelkáposzta leves virslivel ^{1,7} E: 316kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 2,4g
	Sült virsli E: 390kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g	Sváb pecsenye ¹ E: 176kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 27g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Halrudacska rántva ^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rakott tészta ^{1,3,7} E: 625kcal, Zsír: 33g, T.zsír: 16g, Feh.: 24g, CH: 52g, Cuk: 3g, Só: 2,6g	Túró töltelikes gombóc ^{1,3,7} E: 248kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 122g, Cuk: 10g, Só: 0,6g
	Lencsefőzelék ^{1,6,8,10,11} E: 258kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 14g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Petrezselymes párolt rizs E: 294kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Burgonyapüré ⁷ E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Barna magvas kenyér ^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
		Túrórudi ^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szilva befőtt E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, 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. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfűrt



Általános iskola 11-14 (egyszeri étkezés) ebéd

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfő	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Ebéd	Lebbencsleves ¹ E: 106kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Csontleves eperlevéllel ^{1,3,9} E: 128kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 1,7g	Tojásleves ^{1,3} E: 147kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 1,6g	Karfiol leves ^{1,7} E: 114kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Kelkáposzta leves virslivel ^{1,7} E: 342kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 1g, Feh.: 12g, CH: 22g, Cuk: 0g, Só: 2,6g
	Sült virsli E: 400kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 0g, Feh.: 18g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 2,7g	Sváb pecsenye ¹ E: 196kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 29g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 1,9g	Halrudacska rántva ^{1,3,4} E: 308kcal, Zsír: 16g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Rakott tészta ^{1,3,7} E: 664kcal, Zsír: 36g, T.zsír: 17g, Feh.: 25g, CH: 52g, Cuk: 3g, Só: 2,6g	Túró töltelikes gombóc ^{1,3,7} E: 257kcal, Zsír: 11g, T.zsír: 2g, Feh.: 26g, CH: 122g, Cuk: 10g, Só: 0,6g
	Lencsefőzelék ^{1,6,8,10,11} E: 311kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 17g, CH: 40g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Petrezselymes párolt rizs E: 329kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 1,5g	Burgonyapüré ⁷ E: 210kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 2,1g	Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Barna magvas kenyér ^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g
		Túrórudi ^{5,6,7,8} E: 106kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 5g, Feh.: 3g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Szilva befőtt E: 40kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 10g, Cuk: 0g, Só: 0,0g		Mandarin E: 38kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 8g, Cuk: 0g, 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. Csillagfűrt

