

Szünidei étkeztetés bölcsőde

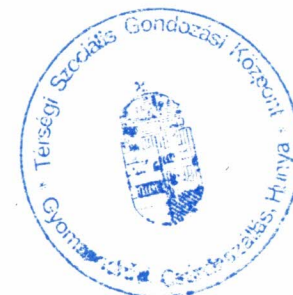
Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Ebéd	Bolognai szarvacskával ^{1,3,7,9} , Nektarin E: 421kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 8g Feh.: 14g CH: 49g Cuk: 1g Só: 0,9g Ca: 71mg	Stefánia vagdalt ^{1,3} , Zöldborsó főzelék ^{1,7} E: 340kcal Zsír: 17g Tel.zsír.: 6g Feh.: 11g CH: 31g Cuk: 7g Só: 2,7g Ca: 12mg	Májgombóc leves ^{1,3,9} , Rakott karfiol ⁷ , Görögdinnye E: 421kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 4g Feh.: 26g CH: 46g Cuk: g Só: 4,0g Ca: 72mg	Rántott csirkemell tepsin sütve ^{1,3} , Margarinos burgonya ⁷ , Csemege uborka E: 300kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 1g Feh.: 23g CH: 39g Cuk: g Só: 1,8g Ca: 68mg	Babkrémleves virslivel ^{1,3} , Hétmagvas kenyér ¹ , Rizsfelfújt lekvárral ^{3,7} , Alma E: 592kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 7g Feh.: 19g CH: 84g Cuk: 24g Só: 3,6g Ca: 137mg
Energia:	421,33kcal	339,88kcal	421,44kcal	299,90kcal	592,32kcal
Zsír:	16,85g	17,28g	15,07g	6,19g	18,31g
Telített zsírsav:	8,02g	5,88g	3,86g	0,64g	6,67g
Fehérje:	14,22g	11,48g	26,42g	23,47g	19,09g
Szénhidrát:	49,40g	30,71g	46,01g	39,39g	83,85g
Hozzáadott cukor:	1,30g	6,59g	g	g	23,85g
Só:	0,86g	2,67g	4,01g	1,81g	3,56g
Ca:	71,10mg	12,00mg	71,94mg	68,10mg	136,95mg



Handwritten signature in blue ink.

Szünidei étkeztetés óvoda

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Ebéd	Húsleves eperlevéllel^{1,3,9}, Bolognai szarvacskával^{1,3,7,9}, Nektarin E: 578kcal Zsír: 25g Tel.zsír.: 10g Feh.: 21g CH: 59g Cuk: 2g Só: 2,1g Ca: 73mg	Tarhonyaleves^{1,3}, Stefánia vagdalt^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 584kcal Zsír: 27g Tel.zsír.: 10g Feh.: 22g CH: 55g Cuk: 9g Só: 4,6g Ca: 24mg	Májgombóc leves^{1,3,9}, Rakott karfiol⁷, Görögdinnye E: 494kcal Zsír: 18g Tel.zsír.: 5g Feh.: 32g CH: 52g Cuk: g Só: 4,2g Ca: 88mg	Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3}, Margarinos burgonya⁷, Csemege uborka E: 560kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 2g Feh.: 30g CH: 87g Cuk: 15g Só: 2,3g Ca: 187mg	Jókai bableves^{1,3,6,9,10}, Hétmagvas kenyér¹, Rizsfelfújt lekvárral^{3,7}, Szőlő E: 735kcal Zsír: 23g Tel.zsír.: 7g Feh.: 25g CH: 105g Cuk: 29g Só: 3,7g Ca: 160mg
Energia:	577,73kcal	583,81kcal	494,13kcal	559,80kcal	735,23kcal
Zsír:	25,30g	27,41g	17,95g	13,20g	22,58g
Telített zsírsav:	9,67g	9,53g	4,91g	1,59g	6,91g
Fehérje:	21,29g	21,94g	32,10g	30,14g	24,92g
Szénhidrát:	58,52g	55,46g	51,59g	86,64g	105,10g
Hozzáadott cukor:	1,70g	8,79g	g	14,99g	28,84g
Só:	2,09g	4,55g	4,19g	2,28g	3,70g
Ca:	72,85mg	23,80mg	87,54mg	187,03mg	159,81mg



Handwritten signature in blue ink.

Szünidei étkeztetés általános iskola

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Ebéd	Húsleves eperlevéllel^{1,3,9}, Bolognai szarvacskával^{1,3,7,9}, Nektarin E: 739kcal Zsír: 32g Tel.zsír: 13g Feh.: 28g CH: 75g Cuk: 2g Só: 2,9g Ca: 137mg	Tarhonyaleves^{1,3}, Stefánia vagdalt^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 666kcal Zsír: 31g Tel.zsír: 11g Feh.: 24g CH: 65g Cuk: 11g Só: 6,3g Ca: 37mg	Májgombóc leves^{1,3,9}, Rakott karfiol⁷, Görögdinnye E: 603kcal Zsír: 23g Tel.zsír: 6g Feh.: 38g CH: 61g Cuk: g Só: 4,5g Ca: 101mg	Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3}, Margarinos burgonya⁷, Csemege uborka E: 612kcal Zsír: 15g Tel.zsír: 2g Feh.: 33g CH: 93g Cuk: 11g Só: 2,7g Ca: 190mg	Jókai bableves^{1,3,6,9,10}, Hétmagvas kenyér¹, Rizsfelfújt lekvárral^{3,7}, Szőlő E: 805kcal Zsír: 26g Tel.zsír: 7g Feh.: 27g CH: 113g Cuk: 32g Só: 4,4g Ca: 183mg
Energia:	739,33kcal	666,24kcal	603,31kcal	611,50kcal	805,11kcal
Zsír:	32,19g	31,07g	22,63g	14,96g	25,95g
Telített zsírsav:	12,90g	11,28g	5,83g	1,62g	7,21g
Fehérje:	28,01g	23,88g	37,79g	33,40g	27,30g
Szénhidrát:	75,49g	65,16g	60,73g	92,56g	113,35g
Hozzáadott cukor:	2,10g	10,99g	g	10,99g	31,84g
Só:	2,88g	6,31g	4,51g	2,65g	4,40g
Ca:	137,09mg	36,70mg	100,66mg	190,27mg	182,61mg



Handwritten signature or initials in blue ink.

Szünidei étkeztetés középiskola

Étkezés	2026.07.27 Hétfő	2026.07.28 Kedd	2026.07.29 Szerda	2026.07.30 Csütörtök	2026.07.31 Péntek
Ebéd	Húsleves eperlevéllel^{1,3,9}, Bolognai szarvacskával^{1,3,7,9}, Nektarin E: 939kcal Zsír: 44g Tel.zsír.: 19g Feh.: 37g CH: 86g Cuk: 2g Só: 5,0g Ca: 200mg	Tarhonyaleves^{1,3}, Stefánia vagdalt^{1,3}, Zöldborsó főzelék^{1,7} E: 1 017kcal Zsír: 51g Tel.zsír.: 19g Feh.: 34g CH: 93g Cuk: 27g Só: 6,9g Ca: 60mg	Májgombóc leves^{1,3,9}, Rakott karfiol⁷, Görögdinnye E: 830kcal Zsír: 27g Tel.zsír.: 6g Feh.: 44g CH: 98g Cuk: g Só: 6,4g Ca: 114mg	Vegyes gyümölcsleves^{1,7}, Rántott csirkemell tepsin sütve^{1,3}, Margarinos burgonya⁷, Csemege uborka E: 954kcal Zsír: 38g Tel.zsír.: 3g Feh.: 37g CH: 124g Cuk: 32g Só: 4,0g Ca: 196mg	Jókai bableves^{1,3,6,9,10}, Hétmagvas kenyér¹, Rizsfelfújt lekvárral^{3,7}, Szőlő E: 1 036kcal Zsír: 35g Tel.zsír.: 11g Feh.: 36g CH: 139g Cuk: 36g Só: 6,5g Ca: 228mg
Energia:	938,81kcal	1 016,72kcal	829,71kcal	953,63kcal	1 035,98kcal
Zsír:	44,05g	51,49g	27,30g	38,41g	35,33g
Telített zsírsav:	19,02g	18,70g	6,34g	2,84g	11,05g
Fehérje:	37,20g	34,47g	44,02g	37,35g	35,91g
Szénhidrát:	86,14g	93,21g	98,02g	123,61g	139,30g
Hozzáadott cukor:	2,10g	26,57g	g	31,97g	35,84g
Só:	5,00g	6,95g	6,39g	3,99g	6,49g
Ca:	199,58mg	59,50mg	113,91mg	195,55mg	228,21mg

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



Handwritten signature in blue ink.