

Szünidei étkeztetés bölcsöde

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Ebéd	Csirkepörkölt E: 104kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 11g, CH: 2g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Szarvacska tészta ^{1,3} E: 222kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	BrokkolikréMLEVES levesgyöNGGYEL ^{1,3,7} E: 140kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 15g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Hentestokány sertés E: 135kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 6g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,6g Párolt rizs E: 187kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 34g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Fasírt (házi) tepsin sült ^{1,3} E: 138kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 5g, Feh.: 5g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Sárgaborsópüré főzelék ¹ E: 43kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Magvas kenyér ¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Sült csirkecombfilé E: 118kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 16g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,4g Karfiol főzelék ^{1,7} E: 104kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Körte E: 21kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 5g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palócleves ^{1,7} E: 170kcal, Zsír: 10g, T.zsír: 4g, Feh.: 8g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,1g Kakaós tekercs ^{1,3,7} E: 356kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 55g, Cuk: 25g, Só: 1,0g

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



Szünidei étkeztetés óvoda

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves^{1,7} E: 168kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 38g, Cuk: 15g, Só: 0,3g Csirkepörkölt E: 121kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Szarvacska tészta^{1,3} E: 236kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 37g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel^{1,3,7} E: 154kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 2g, Feh.: 5g, CH: 16g, Cuk: 0g, Só: 2,2g Hentestokány sertés E: 166kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 6g, Feh.: 7g, CH: 3g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g	Hamis gulyásleves^{1,3} E: 142kcal, Zsír: 5g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Fasírt (házi) tepsin sült^{1,3} E: 204kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 8g, Feh.: 7g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Sárgaborsó főzelék¹ E: 413kcal, Zsír: 22g, T.zsír: 5g, Feh.: 12g, CH: 38g, Cuk: 0g, Só: 3,4g Magvas kenyér¹ E: 72kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Májgombóc leves^{1,3,9} E: 192kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 0g, Feh.: 13g, CH: 24g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Zöldborsós csirkeragu¹ E: 169kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 11g, Cuk: 0g, Só: 0,9g Párolt rizs E: 231kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 42g, Cuk: 0g, Só: 0,5g Körte E: 31kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palócleves^{1,7} E: 211kcal, Zsír: 13g, T.zsír: 5g, Feh.: 11g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 356kcal, Zsír: 14g, T.zsír: 0g, Feh.: 5g, CH: 55g, Cuk: 25g, Só: 1,0g

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



Handwritten signature or initials in blue ink.

Szünidei étkeztetés általános iskola

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves^{1,7} E: 163kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 2g, CH: 37g, Cuk: 11g, Só: 0,5g Csirkepörkölt E: 161kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Szarvacska tészta^{1,3} E: 272kcal, Zsír: 7g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 44g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel^{1,3,7} E: 168kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 2,6g Hentestokány sertés E: 241kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 11g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Párolt rizs E: 284kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 2,5g	Hamis gulyásleves^{1,3} E: 161kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 2,1g Fasírt (házi) tepsin sült^{1,3} E: 312kcal, Zsír: 23g, T.zsír: 12g, Feh.: 11g, CH: 9g, Cuk: 0g, Só: 0,8g Sárgaborsó főzelék¹ E: 486kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 15g, CH: 46g, Cuk: 0g, Só: 4,1g Magvas kenyér¹ E: 43kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Májgombóc leves^{1,3,9} E: 234kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 28g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Zöldborsós csirkeragu¹ E: 210kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 2g, Feh.: 17g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,2g Párolt rizs E: 284kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Körte E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palócleves^{1,7} E: 303kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 6g, Feh.: 16g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 450kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 73g, Cuk: 36g, Só: 1,2g

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 and initials.

Szünidei étkeztetés középiskola

2026. október 26 - 2026. október 30

Étkezés	2026.10.26 Hétfő	2026.10.27 Kedd	2026.10.28 Szerda	2026.10.29 Csütörtök	2026.10.30 Péntek
Ebéd	Vegyes gyümölcsleves^{1,7} E: 261kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 3g, CH: 65g, Cuk: 32g, Só: 0,6g Csirkepörkölt E: 266kcal, Zsír: 15g, T.zsír: 2g, Feh.: 23g, CH: 8g, Cuk: 0g, Só: 1,8g Szarvacska tészta^{1,3} E: 351kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 10g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	BrokkolikréMLEVES levesgyönggyel^{1,3,7} E: 184kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 2g, Feh.: 6g, CH: 17g, Cuk: 0g, Só: 2,6g Hentestokány sertés E: 449kcal, Zsír: 38g, T.zsír: 18g, Feh.: 15g, CH: 4g, Cuk: 0g, Só: 2,5g Párolt rizs E: 284kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 3,0g	Hamis gulyásleves^{1,3} E: 198kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 25g, Cuk: 0g, Só: 3,1g Fasírt (házi) tepsin sült^{1,3} E: 385kcal, Zsír: 28g, T.zsír: 15g, Feh.: 14g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 3,3g Sárgaborsó főzelék¹ E: 543kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 5g, Feh.: 19g, CH: 57g, Cuk: 0g, Só: 4,1g Magvas kenyér¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Májgombóc leves^{1,3,9} E: 239kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 0g, Feh.: 15g, CH: 27g, Cuk: 0g, Só: 3,5g Zöldborsós csirkeragu¹ E: 243kcal, Zsír: 12g, T.zsír: 2g, Feh.: 20g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 2,0g Párolt rizs E: 284kcal, Zsír: 6g, T.zsír: 1g, Feh.: 5g, CH: 49g, Cuk: 0g, Só: 3,0g Körte E: 78kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Palócleves^{1,7} E: 379kcal, Zsír: 24g, T.zsír: 9g, Feh.: 21g, CH: 21g, Cuk: 0g, Só: 5,1g Kakaós tekercs^{1,3,7} E: 450kcal, Zsír: 17g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 73g, Cuk: 36g, Só: 1,2g

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