

Középisikola 15-18 (egyszeri étkezés) ebéd

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Ebéd	Almaleves^{1,7} E: 168kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 3g, CH: 38g, Cuk: 18g, Só: 3,0g Bácskai rizseshús E: 683kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 10g, Feh.: 28g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Vegyes vágott E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 108kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 0g, Feh.: 4g, CH: 12g, Cuk: 0g, Só: 1,1g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 618kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 16g, Feh.: 18g, CH: 66g, Cuk: 34g, Só: 3,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgaborsókrémleves pirtott zsemlekockával¹ E: 313kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 385kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Tartármártás^{3,7,10} E: 96kcal, Zsír: 9g, T.zsír: 5g, Feh.: 1g, CH: 2g, Cuk: 1g, Só: 0,4g Párolt rizs fél adag E: 218kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Grizgaluska leves^{1,3,9} E: 139kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 6,3g Paprikás burgonya virslivel^{1,3} E: 575kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Csemege uborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gulyásleves^{1,3} E: 297kcal, Zsír: 18g, T.zsír: 9g, Feh.: 10g, CH: 18g, Cuk: 0g, Só: 5,9g Hétmagvas kenyér¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Kakaós tekerics^{1,3,7} E: 398kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 2g, Feh.: 13g, CH: 66g, Cuk: 5g, Só: 0,5g

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. Csillagfürt



Handwritten signature

A változás jogát fenntartjuk!

Középisikola laktózmentes 15-18 (egyszeri étkezés) ebéd

Étkezés	2026.06.01 Hétfő	2026.06.02 Kedd	2026.06.03 Szerda	2026.06.04 Csütörtök	2026.06.05 Péntek
Ebéd	Almaleves tejmentes¹ E: 101kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 25g, Cuk: 10g, Só: 0,5g Bácskai rizseshús E: 683kcal, Zsír: 35g, T.zsír: 10g, Feh.: 28g, CH: 64g, Cuk: 0g, Só: 3,7g Vegyes vágott E: 36kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 1g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 2,4g Alma E: 35kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,0g	Zöldborsóleves^{1,3} E: 148kcal, Zsír: 4g, T.zsír: 1g, Feh.: 6g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 2,3g Húsgombóc paradicsommártással^{1,3} E: 618kcal, Zsír: 31g, T.zsír: 16g, Feh.: 18g, CH: 66g, Cuk: 34g, Só: 3,1g Barna magvas kenyér^{1,6} E: 47kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 2g, CH: 7g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Sárgaborsókrémleves pírított zsemlekockával¹ E: 313kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 3g, Feh.: 14g, CH: 45g, Cuk: 0g, Só: 2,7g Halrudacska rántva^{1,3,4} E: 385kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 20g, CH: 30g, Cuk: 0g, Só: 0,0g Párolt rizs fél adag E: 218kcal, Zsír: 3g, T.zsír: 1g, Feh.: 4g, CH: 41g, Cuk: 0g, Só: 0,7g Párolt zöldség fél adag E: 114kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 8g, CH: 20g, Cuk: 0g, Só: 0,2g	Grízgaluska leves^{1,3,9} E: 139kcal, Zsír: 8g, T.zsír: 1g, Feh.: 8g, CH: 13g, Cuk: 0g, Só: 6,3g Paprikás burgonya virslivel^{1,4} E: 575kcal, Zsír: 29g, T.zsír: 1g, Feh.: 19g, CH: 58g, Cuk: 0g, Só: 4,4g Forma kenyér¹ E: 166kcal, Zsír: 1g, T.zsír: 0g, Feh.: 6g, CH: 35g, Cuk: 0g, Só: 1,0g Csemege uborka E: 4kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 1g, Cuk: 0g, Só: 0,3g	Gulyásleves^{1,3} E: 309kcal, Zsír: 19g, T.zsír: 10g, Feh.: 10g, CH: 19g, Cuk: 0g, Só: 3,2g Káposztás kocka¹ E: 530kcal, Zsír: 20g, T.zsír: 1g, Feh.: 13g, CH: 70g, Cuk: 0g, Só: 1,6g Hétmagvas kenyér¹ E: 0kcal, Zsír: 0g, T.zsír: 0g, Feh.: 0g, CH: 0g, 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. Csillagfürt

