

Étlap

<i>Felsős iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.07.21.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.07.22.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.07.23.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.07.24.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.07.25.</i>
<i>Ebéd</i>	-Kertészleves (G, T) -Fejtettbab főzelék (L, G) -Vagdalt pogácsa (G, T) <i>S:2,0, E:695,0, ZS:33,8, T:4,1, F:30,9, CH:58,6, C:4,3, Ca:13,3</i>	-Húsleves (Z, M) -Főtt hús -Párolt rizs -Meggy mártás (G, L) <i>S:1,6, E:1 221,0, ZS:30,6, T:3,7, F:84,5, CH:138,3, C:32,0, Ca:13,0</i>	-Fokhagyma krémleves (G, L, Z) -Harcsapaprikás (G, T, Z, H, O, M, L) -Tészta köret (G, T) <i>S:6,4, E:1 015,0, ZS:26,8, T:4,3, F:40,5, CH:150,4, C:24,6, Ca:5,6</i>	- Tejfölös gombaleves (G, T, L, Z) -Lecsós szelet (G) -Tarhonyaköret (G, O, M) <i>S:4,0, E:604,0, ZS:23,8, T:2,5, F:23,0, CH:76,9, C:9,4, Ca:1,1</i>	- Burgonyaleves kolbásszal (G, L) -Vajas pogácsa (T, G, L) <i>S:2,6, E:626,0, ZS:42,4, T:3,2, F:21,2, CH:79,8, C:7,0, Ca:1,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,0, E:695,0, ZS:33,8, T:4,1, F:30,9, CH:58,6, C:4,3, Ca:13,3</i>	<i>S:1,6, E:1 221,0, ZS:30,6, T:3,7, F:84,5, CH:138,3, C:32,0, Ca:13,0</i>	<i>S:6,4, E:1 015,0, ZS:26,8, T:4,3, F:40,5, CH:150,4, C:24,6, Ca:5,6</i>	<i>S:4,0, E:604,0, ZS:23,8, T:2,5, F:23,0, CH:76,9, C:9,4, Ca:1,1</i>	<i>S:2,6, E:626,0, ZS:42,4, T:3,2, F:21,2, CH:79,8, C:7,0, Ca:1,1</i>

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
<i>S: só (g)</i>	<i>E: energia (kcal)</i>	<i>G: glutén, gabonák</i>	<i>Z: zeller</i>	<i>D: diófélék, mandula, pisztácia</i>	<i>C: csillagfűrt</i>
<i>ZS: zsír (g)</i>	<i>T: telített zsírsav (g)</i>	<i>L: laktóz, tej, tejtermékek</i>	<i>R: rákfélék</i>	<i>M: mustár</i>	<i>P: puhatestűek</i>
<i>F: fehérje (g)</i>	<i>CH: szénhidrát (g)</i>	<i>T: tojás, fehérje</i>	<i>H: halak</i>	<i>S: szezám</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kén-dioxid</i>	

Étlap

<i>Felső iskola</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2025.07.28.	<i>Kedd</i> 2025.07.29.	<i>Szerda</i> 2025.07.30.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.31.	<i>Péntek</i> 2025.08.01.
<i>Ebéd</i>	-Zöldségleves (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Sertéspörkölt (G)	-Gyümölcsleves (L, G) -Resztelt máj -Tört burgonya	-Palócleves (L, G) -Tojásos nokedli (T, L, G)	-Lebbencsleves (G) -Fasírt golyó (G, L, T, Z, O, M, S) -Párolt rizs	- Zellerkrémleves (L, O, Z, G) -Tarhonyás hús (Z, M, G, O) -Cékla
	S:1,7, E:514,0, ZS:23,7, T:3,3, F:27,3, CH:45,8, C:3,4, Ca:15,9	S:3,3, E:1 346,0, ZS:24,6, T:0,2, F:55,5, CH:171,7, C:21,5, Ca:45,1	S:0,1, E:760,0, ZS:30,5, T:3,9, F:32,0, CH:85,0, C:3,1, Ca:16,4	S:2,2, E:721,0, ZS:25,2, T:6,3, F:19,6, CH:101,7, C:3,1, Ca:18,6	S:2,5, E:500,0, ZS:17,8, T:5,0, F:23,2, CH:58,4, C:14,4, Ca:39,5
<i>Összesen</i>	S:1,7, E:514,0, ZS:23,7, T:3,3, F:27,3, CH:45,8, C:3,4, Ca:15,9	S:3,3, E:1 346,0, ZS:24,6, T:0,2, F:55,5, CH:171,7, C:21,5, Ca:45,1	S:0,1, E:760,0, ZS:30,5, T:3,9, F:32,0, CH:85,0, C:3,1, Ca:16,4	S:2,2, E:721,0, ZS:25,2, T:6,3, F:19,6, CH:101,7, C:3,1, Ca:18,6	S:2,5, E:500,0, ZS:17,8, T:5,0, F:23,2, CH:58,4, C:14,4, Ca:39,5

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:		Allergén jelmagyarázat:			
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfidok, kén-dioxid	