

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.07.20.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.07.21.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.07.22.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.07.23.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.07.24.</i>
<i>Ebéd</i>	-Tarhonya leves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Zöldbab főzelék (P) (G, L) -Csemege sertéssült (P) F (G, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,3, E:952,0, ZS:26,7, T:5,5, F:46,2, CH:129,6, C:4,5, Ca:125,1</i>	-Zöldséges erőleves eperlevél. (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Rizses hús /Sertés/ (P) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P) <i>S:0,3, E:815,0, ZS:18,4, T:0,2, F:36,9, CH:120,1, C:4,9, Ca:35,1</i>	-Tejfölös burgonyaleves (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Baracklekvárral töltött Fánk(P) (G, L, T, F, O, D, S) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G) <i>S:1,6, E:652,0, ZS:23,5, T:7,5, F:16,8, CH:89,1, C:7,2, Ca:76,1</i>	-Málnakrém leves (P) (L) -Bolognai spagetti (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Ketchup(P) -Trappista sajt(P) (L) <i>S:1,4, E:894,0, ZS:52,7, T:12,1, F:39,3, CH:72,4, C:18,0, Ca:377,2</i>	-Sajtkrémleves levesgyöngy(P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Gyros csirkecomb csíkok (P) (G, T, Z, O, M, S, D) -Párolt bulgur (P) (G, T, Z, O, M, S) <i>S:0,7, E:684,0, ZS:39,4, T:3,7, F:32,0, CH:55,2, C:6,1, Ca:121,4</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:952,0, ZS:26,7, T:5,5, F:46,2, CH:129,6, C:4,5, Ca:125,1</i>	<i>S:0,3, E:815,0, ZS:18,4, T:0,2, F:36,9, CH:120,1, C:4,9, Ca:35,1</i>	<i>S:1,6, E:652,0, ZS:23,5, T:7,5, F:16,8, CH:89,1, C:7,2, Ca:76,1</i>	<i>S:1,4, E:894,0, ZS:52,7, T:12,1, F:39,3, CH:72,4, C:18,0, Ca:377,2</i>	<i>S:0,7, E:684,0, ZS:39,4, T:3,7, F:32,0, CH:55,2, C:6,1, Ca:121,4</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: szeszammag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	

Étlap

<i>Felsőiskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.07.27.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.07.28.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.07.29.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.07.30.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.07.31.</i>
<i>Ebéd</i>	-Köménymaglevés (P) (T, G) -Tökfőzelék (P) (G, L) -Sertés pörkölt (P) (G, T, Z, M, O) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Hamis gulyásleves. (P) (G, T, Z, O, M, S) -Tejfölös sertés apróhús (P) (G, T, Z, O, M, S, L) -Főtt durumtészta köret/orsó tészta/ (P)F (G) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Paradicsomleves. (P) (G, T, Z, M) -Paprikás burgonya sertés virslivel(P) (G, T, Z, O, M, S) -Csemegeuborka (P) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Palóclevés (P) (L, G, T, Z, O, M, S) -Lekváros derelye (P) (G, T) -Kenyér ebédhez/ Félbarna/ (P) (G)	-Erdei vegyes gyümölcsleves (p): (L, G) -Rántott karfiol Vega (P) -Kukoricás párolt rizs (P) (G, T, Z, O, M, S) -Uborka saláta(P)
	<i>S:1,3, E:933,0, ZS:46,8, T:6,4, F:45,9, CH:81,0, C:3,4, Ca:130,8</i>	<i>S:1,5, E:1 091,0, ZS:37,5, T:5,1, F:41,0, CH:129,8, C:6,1, Ca:60,7</i>	<i>S:3,5, E:1 129,0, ZS:43,2, T:7,6, F:33,1, CH:145,7, C:11,4, Ca:36,1</i>	<i>S:1,5, E:1 837,0, ZS:76,6, T:6,1, F:44,3, CH:239,8, C:3,1, Ca:94,3</i>	<i>S:0,2, E:940,0, ZS:43,1, T:1,9, F:18,9, CH:118,3, C:1,0, Ca:42,1</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,3, E:933,0, ZS:46,8, T:6,4, F:45,9, CH:81,0, C:3,4, Ca:130,8</i>	<i>S:1,5, E:1 091,0, ZS:37,5, T:5,1, F:41,0, CH:129,8, C:6,1, Ca:60,7</i>	<i>S:3,5, E:1 129,0, ZS:43,2, T:7,6, F:33,1, CH:145,7, C:11,4, Ca:36,1</i>	<i>S:1,5, E:1 837,0, ZS:76,6, T:6,1, F:44,3, CH:239,8, C:3,1, Ca:94,3</i>	<i>S:0,2, E:940,0, ZS:43,1, T:1,9, F:18,9, CH:118,3, C:1,0, Ca:42,1</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: szeszámag</i>	
<i>C: cukor (g)</i>	<i>Ca: kalcium (mg)</i>	<i>F: földimogyoró</i>	<i>O: szója</i>	<i>K: szulfitok, kéndioxid</i>	