

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.07.14.	<i>Kedd</i> 2025.07.15.	<i>Szerda</i> 2025.07.16.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.17.	<i>Péntek</i> 2025.07.18.
<i>Ebéd</i>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Pusztapörkölt (G, M)	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Csirkepörkölt -Zöldbabfőzelék (L, G)	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Rizs	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Kakaós csiga kelt (T, L, O, G) -Alma	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, O, M) -Töltött paprika (T, G)
	S:1,8, E:466,0, ZS:19,1, T:5,5, F:14,9, CH:59,0, C:4,9, Ca:35,2	S:1,9, E:520,0, ZS:25,5, T:5,6, F:27,2, CH:43,2, C:5,9, Ca:0,2	S:1,8, E:683,0, ZS:29,4, T:3,9, F:30,3, CH:71,7, C:4,0, Ca:5,5	S:0,6, E:942,0, ZS:22,9, T:2,8, F:36,0, CH:135,3, C:45,0, Ca:30,6	S:0,7, E:738,0, ZS:25,6, T:2,4, F:25,9, CH:97,1, C:22,4, Ca:22,6
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:466,0, ZS:19,1, T:5,5, F:14,9, CH:59,0, C:4,9, Ca:35,2	S:1,9, E:520,0, ZS:25,5, T:5,6, F:27,2, CH:43,2, C:5,9, Ca:0,2	S:1,8, E:683,0, ZS:29,4, T:3,9, F:30,3, CH:71,7, C:4,0, Ca:5,5	S:0,6, E:942,0, ZS:22,9, T:2,8, F:36,0, CH:135,3, C:45,0, Ca:30,6	S:0,7, E:738,0, ZS:25,6, T:2,4, F:25,9, CH:97,1, C:22,4, Ca:22,6

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	

<i>Alsós iskolás</i> (7-10 év)	<i>Hétfő</i> 2025.07.21.	<i>Kedd</i> 2025.07.22.	<i>Szerda</i> 2025.07.23.	<i>Csütörtök</i> 2025.07.24.	<i>Péntek</i> 2025.07.25.
<i>Ebéd</i>	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Rakott karfiol (L)	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G)	-Paradicsomleves (G, T) -Sertés rizottó -Savanyú uborka	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Őszibarack	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O)
	S:1,5, E:523,0, ZS:29,9, T:1,6, F:23,0, CH:38,1, C:7,0, Ca:46,5	S:1,1, E:691,0, ZS:30,7, T:3,5, F:30,5, CH:62,3, C:1,0, Ca:19,7	S:1,4, E:524,0, ZS:20,5, T:1,8, F:21,4, CH:64,0, C:15,0, Ca:10,1	S:1,2, E:849,0, ZS:16,7, T:2,2, F:30,1, CH:96,5, C:8,3, Ca:9,6	S:1,6, E:825,0, ZS:31,3, T:3,1, F:25,4, CH:106,3, C:5,6, Ca:6,6
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:523,0, ZS:29,9, T:1,6, F:23,0, CH:38,1, C:7,0, Ca:46,5	S:1,1, E:691,0, ZS:30,7, T:3,5, F:30,5, CH:62,3, C:1,0, Ca:19,7	S:1,4, E:524,0, ZS:20,5, T:1,8, F:21,4, CH:64,0, C:15,0, Ca:10,1	S:1,2, E:849,0, ZS:16,7, T:2,2, F:30,1, CH:96,5, C:8,3, Ca:9,6	S:1,6, E:825,0, ZS:31,3, T:3,1, F:25,4, CH:106,3, C:5,6, Ca:6,6

Jó étvágyat!

A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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: szezámag	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kéndioxid	