

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.06.	<i>Kedd</i> 2026.07.07.	<i>Szerda</i> 2026.07.08.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.09.	<i>Péntek</i> 2026.07.10.
<i>Ebéd</i>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Rakott karfiol (L)	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Párolt sertéshús -Paradicsomos káposztafőzelék (G)	-Gombaleves (G, L, T, Z, O, M) -Vadas (Z, G, L, M) -Spagetti tészta (G)	-Nyírségi galuskaleves (T, G, L, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Görögdinnye	-Gyümölcsleves (L, T) -Rántott csirkemell (G, T) -Zöldséges rizs
	S:1,8, E:735,0, ZS:45,9, T:2,9, F:32,7, CH:44,3, C:8,4, Ca:54,2	S:1,2, E:808,0, ZS:40,2, T:2,9, F:34,4, CH:71,1, C:34,0, Ca:62,3	S:1,2, E:912,0, ZS:30,1, T:3,8, F:42,4, CH:115,6, C:8,9, Ca:1,7	S:1,5, E:896,0, ZS:27,6, T:2,6, F:34,5, CH:121,9, C:15,1, Ca:25,7	S:2,4, E:902,0, ZS:18,7, T:1,8, F:43,0, CH:132,1, C:31,1, Ca:12,2
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:735,0, ZS:45,9, T:2,9, F:32,7, CH:44,3, C:8,4, Ca:54,2	S:1,2, E:808,0, ZS:40,2, T:2,9, F:34,4, CH:71,1, C:34,0, Ca:62,3	S:1,2, E:912,0, ZS:30,1, T:3,8, F:42,4, CH:115,6, C:8,9, Ca:1,7	S:1,5, E:896,0, ZS:27,6, T:2,6, F:34,5, CH:121,9, C:15,1, Ca:25,7	S:2,4, E:902,0, ZS:18,7, T:1,8, F:43,0, CH:132,1, C:31,1, Ca:12,2

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	

<i>Felsőiskolás</i> (11-14 év)	<i>Hétfő</i> 2026.07.13.	<i>Kedd</i> 2026.07.14.	<i>Szerda</i> 2026.07.15.	<i>Csütörtök</i> 2026.07.16.	<i>Péntek</i> 2026.07.17.
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Burgonyás tészta (G, O) -Cékla (K)	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Sertéspörkölt -Zöldbabfőzelék (L, G)	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Görög csirkemell -Rizs	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Alma	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O)
	S:1,5, E:819,0, ZS:22,9, T:2,3, F:33,9, CH:114,2, C:13,0, Ca:13,5	S:0,9, E:592,0, ZS:33,8, T:4,0, F:37,2, CH:27,6, C:3,9, Ca:0,6	S:2,2, E:850,0, ZS:27,4, T:3,2, F:40,3, CH:105,0, C:7,6, Ca:7,4	S:0,9, E:919,0, ZS:15,1, T:2,1, F:39,1, CH:102,5, C:9,7, Ca:35,5	S:1,3, E:767,0, ZS:26,0, T:2,3, F:25,6, CH:104,8, C:6,8, Ca:27,8
<i>Összesen</i>	S:1,5, E:819,0, ZS:22,9, T:2,3, F:33,9, CH:114,2, C:13,0, Ca:13,5	S:0,9, E:592,0, ZS:33,8, T:4,0, F:37,2, CH:27,6, C:3,9, Ca:0,6	S:2,2, E:850,0, ZS:27,4, T:3,2, F:40,3, CH:105,0, C:7,6, Ca:7,4	S:0,9, E:919,0, ZS:15,1, T:2,1, F:39,1, CH:102,5, C:9,7, Ca:35,5	S:1,3, E:767,0, ZS:26,0, T:2,3, F:25,6, CH:104,8, C:6,8, Ca:27,8

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: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	