

<i>Felső iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.08.03.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.08.04.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.08.05.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.08.06.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.08.07.</i>
<i>Ebéd</i>	-Karalábé leves (G, L, T, Z, O, M) -Pusztapörkölt (G, M) -Savanyú uborka -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:2,3, E:795,0, ZS:29,9, T:7,8, F:27,8, CH:99,8, C:9,0, Ca:54,0</i>	-Zöldségleves (G, L, T, Z, O, M) -Sült debreceni -Fejlesztett bab főzelék (G, L) <i>S:1,3, E:816,0, ZS:45,0, T:2,0, F:40,1, CH:58,5, C:8,1, Ca:0,2</i>	-Csurgatott tojásleves (G, L, T, Z, O, M) -Zöldborsós sertésragu -Tarhonya (G, O) <i>S:1,1, E:760,0, ZS:26,8, T:2,2, F:42,5, CH:76,5, C:5,2, Ca:0,2</i>	-Csorba leves (G, L, T, Z, O, M) -Aranygaluska (G, T, L) -Vanília öntet (L) -Szilva <i>S:1,3, E:881,0, ZS:19,4, T:2,0, F:41,7, CH:127,7, C:31,9, Ca:21,4</i>	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O) <i>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>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,3, E:795,0, ZS:29,9, T:7,8, F:27,8, CH:99,8, C:9,0, Ca:54,0</i>	<i>S:1,3, E:816,0, ZS:45,0, T:2,0, F:40,1, CH:58,5, C:8,1, Ca:0,2</i>	<i>S:1,1, E:760,0, ZS:26,8, T:2,2, F:42,5, CH:76,5, C:5,2, Ca:0,2</i>	<i>S:1,3, E:881,0, ZS:19,4, T:2,0, F:41,7, CH:127,7, C:31,9, Ca:21,4</i>	<i>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>

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

<i>Felső iskolás</i> <i>(11-14 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2026.08.10.</i>	<i>Kedd</i> <i>2026.08.11.</i>	<i>Szerda</i> <i>2026.08.12.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2026.08.13.</i>	<i>Péntek</i> <i>2026.08.14.</i>
<i>Ebéd</i>	-Burgonyaleves (G, L, T, Z, O, M) -Bolognai spagetti (G, L, Z)	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Párolt csirkemell (G) -Zöldborsófőzelék (G, L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)	-Fokhagyma krémleves (G, L, T) -Hentes tokány -Rizs	-Lencse gulyás (G, L, T, Z, O, M) -Fánk barackízzel (T, G, L) -Őszibarack	-Paradicsomleves (G, T, Z) -Rakott karfiol (L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G)
	<i>S:1,5, E:936,0, ZS:27,0, T:5,0, F:43,7, CH:126,1, C:10,4, Ca:25,0</i>	<i>S:1,4, E:890,0, ZS:27,3, T:4,3, F:61,8, CH:88,4, C:11,8, Ca:5,6</i>	<i>S:1,9, E:842,0, ZS:34,7, T:3,1, F:35,1, CH:98,2, C:1,1, Ca:7,4</i>	<i>S:0,6, E:914,0, ZS:18,2, T:3,8, F:38,0, CH:137,6, C:22,8, Ca:32,9</i>	<i>S:1,8, E:927,0, ZS:44,9, T:3,0, F:36,9, CH:88,3, C:31,5, Ca:56,5</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,5, E:936,0, ZS:27,0, T:5,0, F:43,7, CH:126,1, C:10,4, Ca:25,0</i>	<i>S:1,4, E:890,0, ZS:27,3, T:4,3, F:61,8, CH:88,4, C:11,8, Ca:5,6</i>	<i>S:1,9, E:842,0, ZS:34,7, T:3,1, F:35,1, CH:98,2, C:1,1, Ca:7,4</i>	<i>S:0,6, E:914,0, ZS:18,2, T:3,8, F:38,0, CH:137,6, C:22,8, Ca:32,9</i>	<i>S:1,8, E:927,0, ZS:44,9, T:3,0, F:36,9, CH:88,3, C:31,5, Ca:56,5</i>

Jó étvágyat!
A savanyúságok édesítőszerrel készülnek.

Az étlap változtatás jogát fenntartjuk!

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>	