

Étlap (Felső tagozat (11-14 év))

2026.03.16 - 2026.03.22.

<i>Hétfő</i> 2026.03.16	<i>Kedd</i> 2026.03.17.	<i>Szerda</i> 2026.03.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.19.	<i>Péntek</i> 2026.03.20.
Tízórai				
Ebéd				
Daragaluska leves (03,01,09,) Lecsós tokány (01.) Tarhonya köret (01.) Banán	Gyümölcsleves (01,07,) Sült csirkecombfilé Párolt rizs Francia saláta 1/2 adag (10,12,03,07,)	Paradicsomleves betűtésztaival (01,09,03,) Svájci rakott burgonya (03,07,01,) Csemegeuborka (10,)	Lebbencsleves (01,03,) Csirkepörkölt (feltét) Tököfőzelék (01,07,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) Tejszelet-őszibarackos (01,07,03,)	Gyöngybabgulyás (sertés) (01,09,03,) Pizza (sonkás) (01,07,) Alma
E:3 420(Kj) 818(KCal) F: 32(g)Kol: 82(g)Sz:115(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 41(mg)	E:3 410(Kj) 816(KCal) F: 33(g)Kol: 4(g)Sz:114(g) Zsir: 32(g)Cuk: 35(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 157(mg)	E:3 060(Kj) 732(KCal) F: 24(g)Kol: 47(g)Sz: 90(g) Zsir: 33(g)Cuk: 28(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 320(mg)	E:3 373(Kj) 807(KCal) F: 34(g)Kol: 6(g)Sz: 89(g) Zsir: 38(g)Cuk: 21(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 185(mg)	E:3 543(Kj) 848(KCal) F: 46(g)Kol: 86(g)Sz:101(g) Zsir: 28(g)Cuk: 9(g)Só:4,05(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 355(mg)
Uzsonna				