

Étlap (Felső tagozat (11-14 év))

2026.03.23 - 2026.03.29.

<i>Hétfő</i> 2026.03.23	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.
Tízórai				
Ebéd				
Eperkrémleves (01,07,) Kukoricapehely Mézes-mustáros csirkemellcsíkok (10,01,) Tavaszi párolt bulgur (01.)	Karfiolleves-fehér (01,03,) Pulykapörkölt Tészta köret (01,) Csemegeuborka (10,) Banán	Zöldborsóleves (01,03,) Rántott csirke combfilé-sütőben (01,) Petrezselymes burgonya Barackbefőtt	Májgaluska leves (09,03,01,) Halrudacska-sütőben (04,01,) Felesborsó-főzelék (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,)	Csirkegulyás (01,03,09,) Túrós batyu (01,03,07,) Narancs
E:3 065(Kj) 733(KCal) F: 43(g)Kol: 5(g)Sz:111(g) Zsir: 18(g)Cuk: 36(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 130(mg)	E:3 198(Kj) 765(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz:116(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:4,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)	E:3 347(Kj) 801(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 27(g)Cuk: 21(g)Só:3,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 55(mg)	E:3 186(Kj) 762(KCal) F: 44(g)Kol: 18(g)Sz:105(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 55(mg)	E:3 310(Kj) 792(KCal) F: 37(g)Kol: 29(g)Sz:121(g) Zsir: 21(g)Cuk: 26(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 197(mg)
Uzsonna				