

Étlap (Felső tagozat (11-14 év))

2026.04.20 - 2026.04.26.

<i>Hétfő</i> 2026.04.20	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
Tízórai				
Ebéd Paradicsomleves betűtésztaival (01,09,03,) Tavaszi rizseshús (sertés) Csemegeuborka (10,)	Lebbencsleves (01,03,) Bulguros rakott karfiol (pulyka) (07,01,) Banán	Fokhagyma krémleves (07,01,) Levesgyöngy (01,03,07,) Halrudacska-sütőben (04,01,) Petrezselymes burgonya Céklasaláta	Daragaluska leves (03,01,09,) Sertéssült Gyöngybabfőzelék (07,01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,)	Tárkonyos csirkeraguleves (09,01,03,07,) Szilvás derelye (01,) Fahéjas porcukor Narancs
E:2 943(Kj) 704(KCal) F: 32(g)Kol: 53(g)Sz:105(g) Zsir: 21(g)Cuk: 24(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)	E:2 941(Kj) 704(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:2,74(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 78(mg)	E:2 963(Kj) 709(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 29(g)Cuk: 11(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 78(mg)	E:3 369(Kj) 806(KCal) F: 43(g)Kol: 84(g)Sz: 89(g) Zsir: 31(g)Cuk: 8(g)Só:2,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 55(mg)	E:3 052(Kj) 730(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz:118(g) Zsir: 12(g)Cuk: 26(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 133(mg)
Uzsonna				