

Étlap (Felső tagozat (11-14 év))

2026.08.31 - 2026.09.06.

<i>Hétfő</i> 2026.08.31	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
Tízórai				
Ebed	Zöldborsóleves (01,03,) Hentes tokány (10,01,) Tészta köret (01,) Banán E:3 341(Kj) 799(KCal) F: 36(g)Kol: 36(g)Sz:128(g) Zsir: 15(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g)	Tojásleves (01,03,) Rántott sajt (sütőben) (01,07,) Sárgarépas rizs Gyümölcs saláta E:3 454(Kj) 826(KCal) F: 28(g)Kol:234(g)Sz:108(g) Zsir: 30(g)Cuk: 20(g)Só:2,18(g)	Májgaluska leves (09,03,01,) Sült csirkecombfilé Krumplifőzelék - tejfölös (01,07,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) Szőlő E:3 605(Kj) 862(KCal) F: 41(g)Kol: 18(g)Sz:113(g) Zsir: 27(g)Cuk: 4(g)Só:2,32(g)	Csirkegulyás (01,03,09,) Mákos guba (01,07,) Vanília öntet (01,07,) E:3 107(Kj) 743(KCal) F: 32(g)Kol: 12(g)Sz:128(g) Zsir: 20(g)Cuk: 49(g)Só:1,65(g)
Uzsonna				