

Étlap (Felső tagozat (11-14 év))

2026.09.07 - 2026.09.13.

<i>Hétfő</i> 2026.09.07	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
Tízórai				
Ebéd				
Gyümölcsleves (01,07,) Sajtos,panírozott tökehalfilé (sütőben) (01,04,07,09,) Tavaszi rizs Céklasaláta	Karfiolkrémleves (01,07,) Levesgyöngy (01,03,07,) Paradicsommártás (01,) Húsgombóc (bulgur-sertés) (03,01,) Főtt burgonya	Lebbencsleves (01,03,) Vadas csirketokány (09,01,10,07,) Gnocchi (01,) Alma	Daragaluska leves (03,01,09,) Sertéspörkölt (feltét) Lencsefőzelék (01,10,07,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,.)	Tárkonyos csirkeraguleves (09,01,03,07,) Grízestészta lekvárral (01,12,) Szőlő
E:3 581(Kj) 857(KCal) F: 30(g)Kol: 4(g)Sz:141(g) Zsir: 26(g)Cuk: 43(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 145(mg)	E:3 357(Kj) 803(KCal) F: 33(g)Kol: 99(g)Sz: 99(g) Zsir: 33(g)Cuk: 22(g)Só:2,14(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 85(mg)	E:3 177(Kj) 760(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz:123(g) Zsir: 18(g)Cuk: 13(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 59(mg)	E:3 335(Kj) 798(KCal) F: 47(g)Kol: 94(g)Sz: 93(g) Zsir: 29(g)Cuk: 6(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 98(mg)	E:3 400(Kj) 813(KCal) F: 34(g)Kol: 0(g)Sz:147(g) Zsir: 8(g)Cuk: 28(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 77(mg)
Uzsonna				