

Étlap (Felső tagozat (11-14 év))

2026.09.14 - 2026.09.20.

<i>Hétfő</i> 2026.09.14	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
Tízórai				
Ebéd				
Eperkrémleves (01,07,) Kukoricapehely Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10,) E:3 040(Kj) 727(KCal) F: 32(g)Kol: 55(g)Sz:119(g) Zsir: 20(g)Cuk: 29(g)Só:3,01(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 135(mg)	Tavaszi zöldségleves (01,03,) Bolognai spagetti (01,) Reszelt sajt (07,) Szóló E:3 265(Kj) 781(KCal) F: 38(g)Kol: 78(g)Sz:110(g) Zsir: 21(g)Cuk: 15(g)Só:2,15(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 284(mg)	Gombaleves-tejfölös (01,07,03,) Svájci rakott burgonya (03,07,01,) Vegyes savanyúság (10,) Túró Rudi 30g (07,06,) E:3 431(Kj) 821(KCal) F: 27(g)Kol: 47(g)Sz: 79(g) Zsir: 40(g)Cuk: 21(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 361(mg)	Szárnyas húsleves csiga tésztával (09,01,03,) Fokhagymás sertéssült Kelkáposzta-főzelék (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) E:3 136(Kj) 750(KCal) F: 42(g)Kol: 63(g)Sz: 76(g) Zsir: 33(g)Cuk: 5(g)Só:2,61(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 99(mg)	Felesborsó gulyásleves (09,01,03,) Kenyerlángos (sonkás,lilahagymás) (01,07,) Körte E:3 417(Kj) 817(KCal) F: 39(g)Kol: 47(g)Sz:113(g) Zsir: 23(g)Cuk: 7(g)Só:3,45(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 160(mg)
Uzsonna				