

Étlap (Felső tagozat (11-14 év))

2026.09.21 - 2026.09.27.

<i>Hétfő</i> 2026.09.21	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
Tízórai				
Ebéd				
Zellerkrémleves (07,01,09,) Levesgyöngy (01,03,07,) Meggy mártás (07,01,) Natúr csirkemell Pirított dara (01,)	Paradicsomleves betűtészta val (01,03,09,) Rántott csirke combfilé-sütőben (01,) Petrezselymes burgonya Francia saláta 1/2 adag (12,10,07,)	Csontleves tésztával (09,01,03,) Rakott zöldségek (sertés) (07,) Alma	Tejfölös krumplileves (07,01,) Halrudacska-sütőben (04,01,) Zöldborsófőzelék (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) Tejszelet-erdeigyümölcsös (01,07,03,)	Fejlett bagulyás (pulyka) (01,09,03,) Mákos tészta (01,) Szilva
E:3 425(Kj) 819(KCal) F: 40(g)Kol: 1(g)Sz:118(g) Zsir: 24(g)Cuk: 15(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 46(mg)	E:3 291(Kj) 787(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 30(g)Cuk: 25(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)	E:3 147(Kj) 753(KCal) F: 54(g)Kol: 60(g)Sz: 66(g) Zsir: 32(g)Cuk: 4(g)Só:1,62(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 236(mg)	E:3 256(Kj) 779(KCal) F: 36(g)Kol: 0(g)Sz:100(g) Zsir: 29(g)Cuk: 28(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 35(mg)	E:3 458(Kj) 827(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz:127(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 36(mg)
Uzsonna				