

Étlap (Felső tagozat (11-14 év))

2026.09.28 - 2026.10.04.

<i>Hétfő</i> 2026.09.28	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
Tízórai				
Ebéd				
Májgaluska leves (09,03,01.) Lecsós tokány (01.) Tarhonya köret (01.) Banán	Mangós barackkrémleves (01,07.) Kukoricapehely Sertéssült Hagymás (tört) burgonya Céklás párolt káposzta	Zöldborsóleves (01,03.) Sokmagvas rántott csirkemell (01,03.) Párolt rizs Párolt sárgarépa 1/2 adag	Krumplileves virslivel (01,09.) Csirkepörkölt (feltét) Tökfőzelék (01,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.)	Lencseleves (03,01,09.) Túrós batyu (01,03,07.) Alma
E:3 327(Kj) 796(KCal) F: 37(g)Kol: 64(g)Sz:115(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 75(mg)	E:3 138(Kj) 751(KCal) F: 30(g)Kol: 52(g)Sz:106(g) Zsir: 30(g)Cuk: 46(g)Só:3,13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 182(mg)	E:3 615(Kj) 865(KCal) F: 38(g)Kol: 32(g)Sz:104(g) Zsir: 31(g)Cuk: 12(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 89(mg)	E:3 119(Kj) 746(KCal) F: 36(g)Kol: 6(g)Sz: 72(g) Zsir: 38(g)Cuk: 12(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 192(mg)	E:3 340(Kj) 799(KCal) F: 35(g)Kol: 29(g)Sz:132(g) Zsir: 18(g)Cuk: 25(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 158(mg)
Uzsonna				