

Étlap (Diétás (tejmentes) 7-10 év)

2026.03.16 - 2026.03.22.

<i>Hétfő</i> 2026.03.16	<i>Kedd</i> 2026.03.17.	<i>Szerda</i> 2026.03.18.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.19.	<i>Péntek</i> 2026.03.20.
Tízórai Tej (növényi) Kakaós csiga-allerg.ment. E:1 350(Kj) 323(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 2(g)Cuk: 22(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Vaníliás tej-növényi tejből Vegán vajkrém-zöldfűsz. Teljes kiőrlésű kenyér (01.) E:1 223(Kj) 293(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 7(g)Cuk: 16(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 230(mg)	Citromos gyümölcsstea Kenőmájas-tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kápia paprika E:1 041(Kj) 249(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Tej (növényi) Gabonapehely-cornflakes Nestlé E: 950(Kj) 227(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Citromos gyümölcsstea Sonkakrém-tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóborka E: 816(Kj) 195(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)
Ebéd Daragaluska leves (03,01,09,) Lecsós tokány (01.) Tarhonya köret (01,03,) Banán E:3 012(Kj) 721(KCal) F: 28(g)Kol: 68(g)Sz:101(g) Zsir: 21(g)Cuk: 2(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 34(mg)	Gyümölcsleves-tejmentes (01.) Sült csirkecombfilé Párolt rizs Céklasaláta E:2 228(Kj) 533(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 25(g)Cuk: 23(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 12(mg)	Paradicsomleves betűtésztaival (01,09,03,) Svájci rakott burgonya-tej,toj.ment. (01.) Csemegeuborka (10.) Pirított tökmag E:2 855(Kj) 683(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 81(g) Zsir:132(g)Cuk: 19(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 18(g)Ca: 40(mg)	Lebbencsleves (01,03,) Csirkepörkölt (feltét) Tökfőzelék-tejmentes (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) Gyümölcspüré 90g E:2 257(Kj) 540(KCal) F: 40(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 42(g)Cuk: 16(g)Só:3,85(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 12(mg)	Gyöngybabgulyás (sertés) (01,03,) Pizza (sonkás)-tej,tojásment. (01.) Alma E:2 711(Kj) 648(KCal) F: 28(g)Kol: 24(g)Sz: 87(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:2,42(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 27(mg)
Uzsonna Citromos gyümölcsstea Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírsgszeg. Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóborka E:1 076(Kj) 257(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	Citromos gyümölcsstea Csemege szalámi Margarin-Liga Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 360(Kj) 325(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Méz Margarin-Liga Zsemle (01.) E:1 387(Kj) 332(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 71(g) Zsir: 4(g)Cuk: 38(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 3(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Vegán vajkrém-natúr Zsemle (01.) Pórégagyma E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 5(g)Cuk: 25(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 7(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Sárgabarackdzsem (12.) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 556(Kj) 372(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 4(g)Cuk: 39(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 124(mg)