

Étlap (Diétás (tejmentes) 7-10 év)

2026.03.23 - 2026.03.29.

<i>Hétfő</i> 2026.03.23	<i>Kedd</i> 2026.03.24.	<i>Szerda</i> 2026.03.25.	<i>Csütörtök</i> 2026.03.26.	<i>Péntek</i> 2026.03.27.
Tízórai Citromos gyümölcsstea Kenőmájas-tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E:1 033(Kj) 247(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)	Tejbegríz kakaóval-tejmentes (01.) E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 3(g)Cuk: 22(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 360(mg)	Citromos gyümölcsstea Szalámi krém-tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kápi paprika E:1 040(Kj) 249(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 0(mg)	Tejeskávé-növényi tejből (01.) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 68(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 412(mg)	Citromos gyümölcsstea Vegán sajt szelet Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyó uborka E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 7(mg)
Ebéd Eperkrémleves-tej,citrusmentes (01.) Kukoricapehely-Nestlé Mézes-mustáros csirkemellcsíkok (10,01.) Tavaszi párolt bulgur (01.) E:2 456(Kj) 588(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 42(g)Cuk: 26(g)Só:5,36(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 8(mg)	Karfiolleves-fehér (01,03.) Pulykapörkölt Tészta köret (01.) Csemege uborka (10.) Banán E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:3,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 20(mg)	Zöldborsó leves (01,03.) Rántott csirke combfilé-sütőben (01.) Petrezselymes burgonya Barackbefőtt E:2 598(Kj) 621(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 19(g)Cuk: 17(g)Só:2,39(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 41(mg)	Májgaluska leves (09,03,01.) Halrudacska-sütőben (04,01.) Felesborsó-főzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 34(g)Kol: 14(g)Sz: 79(g) Zsir: 16(g)Cuk: 2(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 42(mg)	Csirkegulyás (09,01,03.) Lekváros bukta-tej,tojásmentes (01.) Narancs E:2 319(Kj) 555(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 89(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 70(mg)
Uzsonna 100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Sárgabarackdzsem (12.) Margarin-Liga Zsemle (01.) E:1 486(Kj) 356(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 5(g)Cuk: 42(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 432(Kj) 343(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 9(g)Cuk: 21(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	Csokis zabital 200ml (01.) Mákos pusztedli-mentes E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 13(g)Cuk: 32(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 240(mg)	Zala felvágott (allerg.mentes) Margarin-Liga Zsemle (01.) Jégsaláta E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	Gyümölcsjoghurt-Szójagurt (06.) Zsemle (01.) E:1 068(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 12(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 188(mg)