

Étlap (Diétás(toj.,olajosm.,apróm.ment.)7-10

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 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:1,62(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)	Tejbegríz kakaóval (01,07.) E:1 153(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 14(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 26(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 354(mg)	Citromos gyümölcsstea Szalámi krém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kávia paprika E:1 012(Kj) 242(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(mg)	Tejeskávé (01,07.) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 54(g) Zsir: 7(g)Cuk: 16(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 351(mg)	Citromos gyümölcsstea Trapp.sajtszelet (07.) Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 13(g)Cuk: 10(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 192(mg)
Ebéd Rántott leves (01.) Pir.leveskocka-tej,tojásmentes (01.) Mézes-mustáros csirkemellcsíkok (10,01.) Tavasz párolt bulgur (01.) E:2 364(Kj) 566(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 7(g)Só:5,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 9(mg)	Karfiollevés-toj.mentes tésztával Pulykapörkölt Tészta köret-tojásmentes (01.) Csemegeuborka (10.) Banán E:2 571(Kj) 615(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:4,42(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg)	Zöldborsólevés-tojásmentes (01.) Rántott csirke combfilé-sütőben (01.) Petrezselymes burgonya Barackbefőtt E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 19(g)Cuk: 18(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 47(mg)	Tavaszi zöldséglevés-tojásmentes Halrudacska-sütőben (04,01.) Felesborsó-főzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 370(Kj) 567(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 16(g)Cuk: 3(g)Só:2,26(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 15(mg)	Csirkegulyás-tojásmentes tésztával (09.) Lekváros bukta-tej,tojásmentes (01.) Narancs E:2 253(Kj) 539(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 88(g) Zsir: 12(g)Cuk: 20(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 66(mg)
Uzsonna Tej 2,8% szívoszállás (07.) Sárgabarackdzsem (12.) Margarin-Liga Zsemle (01.) E:1 520(Kj) 364(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 18(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)	100% gyüm.lé 0,21-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)	Kakaó szívoszállal (07.) Kakaós csiga-allerg.ment. E:1 542(Kj) 369(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 3(g)Cuk: 34(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 230(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 150g (07.) Zsemle (01.) E:1 193(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 21(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg)