

Étlap (Diétás (tejmentes) 11-14 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				
Ebéd				
Daragaluska leves (03,01,09,) Lecsós tokány (01.) Tarhonya köret (01.) Banán	Gyümölcsleves-tejmentes (01.) Sült csirkecombfilé Párolt rizs Céklasaláta	Paradicsomleves betűtésztaival (01,09,03,) Svájci rakott burgonya-tej,toj.ment. (01.) Csemegeuborka (10.)	Lebbencsleves (01,03,) Csirkepörkölt (feltét) Tököfőzelék-tejmentes (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) Gesztenye Marci-natúr	Gyöngybabgulyás (sertés) (01,09,03,) Pizza (sonkás)-tejmentes (01,) Alma
E:3 420(Kj) 818(KCal) F: 32(g)Kol: 82(g)Sz:115(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 41(mg)	E:2 918(Kj) 698(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz:119(g) Zsir: 40(g)Cuk: 44(g)Só:2,52(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 55(mg)	E:3 139(Kj) 751(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz:108(g) Zsir: 43(g)Cuk: 24(g)Só:3,22(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 52(mg)	E:3 169(Kj) 758(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 47(g)Cuk: 18(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 139(mg)	E:3 371(Kj) 807(KCal) F: 34(g)Kol: 24(g)Sz:111(g) Zsir: 24(g)Cuk: 9(g)Só:3,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 30(mg)
Uzsonna				