

Étlap (Diétás (tejmentes) 11-14 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				
Ebéd Eperkrémleves-tejmentes (01.) Kukoricapehely-Nestlé Mézes-mustáros csirkemellcsíkok (10,01.) Tavaszi párolt bulgur (01.) E:2 935(Kj) 702(KCal) F: 40(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 30(g)Cuk: 33(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 96(mg)	Karfiolleves-fehér (01,03.) Pulykapörkölt Tészta köret (01.) Csemegeuborka (10.) Banán E:3 198(Kj) 765(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz:116(g) Zsir: 18(g)Cuk: 7(g)Só:4,37(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)	Zöldborsóleves (01,03.) Rántott csirke combfilé-sütőben (01.) Petrezselymes burgonya Barackbefőtt E:3 347(Kj) 801(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 27(g)Cuk: 21(g)Só:3,13(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 55(mg)	Májgaluska leves (09,03,01.) Halrudacska-sütőben (04,01.) Felesborsó-főzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:3 186(Kj) 762(KCal) F: 44(g)Kol: 18(g)Sz:105(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:3,17(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 55(mg)	Csirkegulyás (01,03,09.) Lekváros bukta-tej,tojásmentes (01.) Narancs E:3 118(Kj) 746(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz:128(g) Zsir: 18(g)Cuk: 35(g)Só:0,94(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 83(mg)
Uzsonna				