

Étlap (Diétás (tejmentes) 7-10 év)

2026.04.20 - 2026.04.26.

<i>Hétfő</i> 2026.04.20	<i>Kedd</i> 2026.04.21.	<i>Szerda</i> 2026.04.22.	<i>Csütörtök</i> 2026.04.23.	<i>Péntek</i> 2026.04.24.
Tízórai Tejeskávé-növényi tejből (01.) Kenőmájás-tejmentes Zsemle (01.) Kígyóuborka E:1 566(Kj) 375(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 10(g)Cuk: 17(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 293(mg)	Tej (növényi) Gab.pehely-kakaós golyó (mentes) E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 2(g)Cuk: 15(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Citromos gyümölcsstea Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	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)	Citromos gyümölcsstea Főtt tojás (03.) Margarin-Liga Zsemle (01.) Kaliforniai paprika E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 2(mg)
Ebéd Paradicsomleves betűtűsztaival (01,09,03.) Tavaszi rizshús (sertés) Csemegeuborka (10.) E:2 355(Kj) 563(KCal) F: 28(g)Kol: 50(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 19(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)	Lebbencsleves (01,03.) Bulguros rakott karfiol (pulyka)-tejment (01.) Banán E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 24(g)Cuk: 2(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 22(mg)	Fokhagyma krémleves-tejmentes (01.) Pir.leveskocka-tej,tojásmentes (01.) Halrudacska-sütőben (04,01.) Petrezselymes burgonya Céklasaláta E:2 228(Kj) 533(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 28(g)Cuk: 9(g)Só:3,94(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 46(mg)	Daragaluska leves (03,01,09.) Sertéssült Gyöngybabfőzelék-tejmentes (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 493(Kj) 596(KCal) F: 35(g)Kol: 69(g)Sz: 65(g) Zsir: 26(g)Cuk: 7(g)Só:2,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 28(mg)	Tárkonyos csirkeraguleves-tej,tojásmente (09.) Morzsás nudli (01.) Sárgabarackdzsem (12.) Narancs E:2 710(Kj) 648(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz:120(g) Zsir: 11(g)Cuk: 27(g)Só:2,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 93(mg)
Uzsonna Zala felvágott (allerg.mentes) Margarin-Liga Zsemle (01.) Kápi paprika E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Vegán vajkrém-natúr Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 252(Kj) 300(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 5(g)Cuk: 24(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 3(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)	Sonkás szelet Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóuborka E: 879(Kj) 210(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Vegán vajkrém-zöldfűsz. Zsemle (01.) Jégsaláta E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)