

Étlap (Diétás (tejmentes) 7-10 év)

2026.06.15 - 2026.06.21.

<i>Hétfő</i> 2026.06.15	<i>Kedd</i> 2026.06.16.	<i>Szerda</i> 2026.06.17.	<i>Csütörtök</i> 2026.06.18.	<i>Péntek</i> 2026.06.19.
Tízórai	Limonádé Zala felvágott (aller.mentes) Vaj-vegán Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E:1 391(Kj) 333(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 19(g)Cuk: 8(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 4(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)	Limonádé Főtt pulyka rudacska Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Ketchup E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 11(g)Só:3,40(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 0(mg)	Limonádé Párizsi (sertés)-allerg.mentes Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E:1 039(Kj) 249(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 8(g)Só:1,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)
Ebéd	Daragaluska leves (03,01,09.) Halrudacska-sütőben (04,01.) Petrezselymes burgonya Céklasaláta Alma E:2 426(Kj) 580(KCal) F: 20(g)Kol: 27(g)Sz: 76(g) Zsir: 20(g)Cuk: 10(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 65(mg)	Tavaszi zöldségleves (01,03.) Mustáros sertésapró (10,01.) Párolt bulgur (01.) Gyümölcspüré 90g E:2 391(Kj) 572(KCal) F: 46(g)Kol: 36(g)Sz: 72(g) Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)Só:2,22(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 28(mg)	Karfiolleves-tejmentes (01,03.) Vagdalt pogácsa-sütőben (01,03.) Zöldborsófőzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) Banán E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 31(g)Kol: 83(g)Sz: 99(g) Zsir: 25(g)Cuk: 16(g)Só:2,87(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 75(mg)	Eperkrémleves-tej,citrusmentes (01.) Kukoricaphely-Nestlé Bolognai spagetti (01.) Reszelt vegán sajt E:2 532(Kj) 606(KCal) F: 25(g)Kol: 34(g)Sz:105(g) Zsir: 45(g)Cuk: 29(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 21(mg)
Uzsonna	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)	Csemege szalámi Margarin-Liga Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 329(Kj) 318(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(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)	Tej (növényi) Sárgabarackdzsem (12.) Margarin-Liga Zsemle (01.) E:1 445(Kj) 346(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 6(g)Cuk: 25(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 242(mg)