

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

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) Sajtkrém (szendvicshez) (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 9(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 86(mg)	Tej 1,5 %-os (07.) Kakaós csiga-allerg.ment. E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 63(g) Zsir: 3(g)Cuk: 25(g)Só:0,92(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 236(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	Vegyes zöldségkrémleves-tejmentes (09,01.) Halrudacska-sütőben (04,01.) Petrezselymes burgonya Céklasaláta Alma E:2 322(Kj) 556(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 27(g)Cuk: 11(g)Só:3,76(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 60(mg)	Tavaszi zöldségleves-tojásmentes Mustáros sertésapró (10,01.) Párolt bulgur (01.) Gyümölcspüré 90g E:2 436(Kj) 583(KCal) F: 45(g)Kol: 36(g)Sz: 72(g) Zsir: 20(g)Cuk: 14(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)	Karfiolleves-tej,toj.mentes Vagdalt pogácsa-sütőben (tej,tojás m.) (01.) Zöldborsófőzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) Banán E:2 604(Kj) 623(KCal) F: 28(g)Kol: 29(g)Sz: 95(g) Zsir: 22(g)Cuk: 16(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	Brokkolikrémleves-tejmentes (01.) Pir.leveskocka-tej,tojásmentes (01.) Bolognai spagetti-tojásmentes (01.) Reszelt sajt (07.) E:2 628(Kj) 629(KCal) F: 34(g)Kol: 71(g)Sz: 77(g) Zsir: 31(g)Cuk: 12(g)Só:3,27(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 217(mg)
Uzsonna	Tej 2,8% szívoszálas (07.) Csokis palacsinta-allerg.ment. E:2 349(Kj) 562(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 28(g)Cuk: 15(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 9(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 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)	Tej 2,8% szívoszálas (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)