

Étlap (Diétás (tejmentes) 11-14 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				
Ebéd				
Lencseleves (03,01,09,) Sajtmártás- VEGÁN (01.) Sült csirkecombfilé Párolt rizs	Daragaluska leves (03,01,09,) Halrudacska-sütőben (04,01,) Petrezselymes burgonya Céklasaláta	Tavaszi zöldségleves (01,03,) Mustáros sertésapró (10,01,) Párolt bulgur (01,) Alma	Karfiolleves-tejmentes (01,03,) Vagdalt pogácsa-sütőben (01,03,) Zöldborsófőzelék (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) Banán	Eperkrémleves-tejmentes (01,) Kukoricapehely-Nestlé Bolognai spagetti (01,) Reszelt vegán sajt
E:3 493(Kj) 836(KCal) F: 38(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 37(g)Cuk: 1(g)Só:2,89(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 37(mg)	E:3 009(Kj) 720(KCal) F: 28(g)Kol: 36(g)Sz: 83(g) Zsir: 28(g)Cuk: 10(g)Só:3,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 68(mg)	E:2 980(Kj) 713(KCal) F: 34(g)Kol: 49(g)Sz: 85(g) Zsir: 23(g)Cuk: 3(g)Só:1,53(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)	E:3 414(Kj) 817(KCal) F: 37(g)Kol: 90(g)Sz:120(g) Zsir: 29(g)Cuk: 18(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 86(mg)	E:2 953(Kj) 706(KCal) F: 30(g)Kol: 41(g)Sz:129(g) Zsir: 31(g)Cuk: 37(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 113(mg)
Uzsonna				