

Étlap (Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év)

2026.08.31 - 2026.09.06.

<i>Hétfő</i> 2026.08.31	<i>Kedd</i> 2026.09.01.	<i>Szerda</i> 2026.09.02.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.03.	<i>Péntek</i> 2026.09.04.
Tízórai	Tej (növényi) Csokis palacsinta-allerg.ment. E:2 274(Kj) 544(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 24(g)Cuk: 22(g)Só:0,38(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 240(mg)	Tejeskávé-növényi tejből (01.) Vegán vajkrém-zöldfűsz. Zsemle (01.) E:1 283(Kj) 307(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 230(mg)	Tej (növényi) Vaj-vegán Burgonyás kenyér (01.) E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 362(mg)	Citromos gyümölcsstea Zala felvágott (aller.mentes) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) Paradicsom E:1 197(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:2,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 128(mg)
Ebéd	Zöldborsóleves-tojásmentes (01.) Hentes tokány (10,01.) Tészta köret-tojásmentes Banán E:2 587(Kj) 619(KCal) F: 21(g)Kol: 29(g)Sz:104(g) Zsir: 12(g)Cuk: 8(g)Só:2,85(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 30(mg)	Fokhagymás rántott leves-toj.ment. (01.) Rántott vegán sajt-tej,toj.ment. (01.) Sárgarépas rizs Gyümölcs saláta E:2 871(Kj) 687(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g) Zsir: 32(g)Cuk: 16(g)Só:2,20(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 38(mg)	Tavaszi zöldségleves-tojásmentes Sült csirkecombfilé Krumplifőzelék-tejmentes (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) Szőlő E:2 627(Kj) 628(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 24(g)Cuk: 4(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 70(mg)	Csirkegulyás-tojásmentes tésztával (09.) Mákos guba-tejmentes (01.) Vanília öntet-tejmentes E:2 317(Kj) 554(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 30(g)Cuk: 37(g)Só:1,87(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 98(mg)
Uzsonna	Zala felvágott (aller.mentes) Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóuborka E:1 031(Kj) 247(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Kenőmájas-tejmentes Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 457(Kj) 349(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 9(g)Cuk: 25(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 3(mg)	Csemege szalámi Margarin-Liga Zsemle (01.) Kaliforniai paprika E:1 367(Kj) 327(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Szalámi krém-tejmentes Zsemle (01.) Kígyóuborka E:1 388(Kj) 332(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 8(g)Cuk: 21(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 5(mg)