

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

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 1,5 %-os (07,) Csokis palacsinta-allerg.ment. E:2 249(Kj) 538(KCal) F: 15(g)Kol: 9(g)Sz: 58(g) Zsir: 25(g)Cuk: 25(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 236(mg)	Tejeskávé (01,07,) Vajkrém-zöldfűszeres (07,) Zsemle (01,) E:1 240(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 51(g) Zsir: 8(g)Cuk: 16(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 227(mg)	Tej 1,5 %-os (07,) Vaj (07,) Burgonyás kenyér (01,) E:1 588(Kj) 380(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 360(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 - tejfölös (01,07,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) Szőlő E:2 669(Kj) 639(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:1,79(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 83(mg)	Csirkegulyás-tojásmentes tésztával (09,) Vanília guba (07,01,) Vanília öntet (01,07,) E:2 236(Kj) 535(KCal) F: 22(g)Kol: 8(g)Sz:111(g) Zsir: 12(g)Cuk: 40(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 214(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-alma-őszi Kenőmájás Zsemle (01,) Zöldpaprika E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:1,32(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 Körözött-házi (07,) Zsemle (01,) Kígyóuborka E:1 211(Kj) 290(KCal) F: 9(g)Kol: 4(g)Sz: 56(g) Zsir: 3(g)Cuk: 22(g)Só:1,13(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)