

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

2026.09.14 - 2026.09.20.

<i>Hétfő</i> 2026.09.14	<i>Kedd</i> 2026.09.15.	<i>Szerda</i> 2026.09.16.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.17.	<i>Péntek</i> 2026.09.18.
Tízórai Tej (növényi) Kenőmájas-tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E:1 381(Kj) 330(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 11(g)Cuk: 7(g)Só:1,67(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 245(mg)	Tejbegríz-tejmentes (01.) Fahéjas porcukor E:1 151(Kj) 275(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 3(g)Cuk: 20(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 361(mg)	Tej (növényi) Magyaros szendvicskrém (tejment.) Burgonyás kenyér (01.) Zöldpaprika E:1 356(Kj) 324(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 367(mg)	Vaníliás tej-növényi tejből Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 5(g)Cuk: 14(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 326(mg)	Citromos gyümölcsstea Sonkakrém-tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E: 832(Kj) 199(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,52(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)
Ebéd Eperkrémleves-tej,citrusmentes (01.) Kukoricapehely-Nestlé Bácskai rizseshús Csemegeuborka (10.) E:2 374(Kj) 568(KCal) F: 24(g)Kol: 41(g)Sz: 97(g) Zsir: 43(g)Cuk: 19(g)Só:2,56(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 12(mg)	Tavaszi zöldségleves-tojásmentes Bolognai spagetti-tojásmentes (01.) Reszelt vegán sajt Szőlő E:2 741(Kj) 656(KCal) F: 25(g)Kol: 34(g)Sz: 99(g) Zsir: 18(g)Cuk: 12(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 68(mg)	Gombaleves-tej-,tojásmentes (01.) Svájci rakott burgonya-tej,toj.ment. (01.) Csemegeuborka (10.) Gesztenye rudi-natúr E:2 631(Kj) 629(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 42(g)Cuk: 13(g)Só:3,07(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 47(mg)	Szárnyas húsleves toj.ment.tésztával (09.) Fokhagymás sertéssült Kelkáposzta-főzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 28(g)Kol: 34(g)Sz: 48(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 79(mg)	Felesborsó gulyásleves-tojásment.tésztáv (09.) Kenyérlángos (sonkás,lilahagymás)-tej,to (01.) Körte E:2 715(Kj) 649(KCal) F: 31(g)Kol: 33(g)Sz: 95(g) Zsir: 22(g)Cuk: 5(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 34(mg)
Uzsonna 100% gyüm.lé 0,2l-alma Vaj-vegán Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 500(Kj) 359(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg)	Zala felvágott (aller.mentes) Margarin-Liga Zsemle (01.) Jégsaláta E:1 024(Kj) 245(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 2(mg)	Csemege szalámi Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóuborka E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 7(mg)	Vegán sajtzelet (1 db) Margarin-Liga Zsemle (01.) Kápia paprika E: 965(Kj) 231(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 1(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Sárgabarackdzsem (12.) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 556(Kj) 372(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 4(g)Cuk: 39(g)Só:1,71(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 124(mg)