Dunaföldvári Eszterlánc Óvoda Bölcsőde és
7020 Dunaföldvár
Kossuth L.u.19-23.

# Étlap ( Diétás (tejmentes) 7-10 év )

2026.09.21 - 2026.09.27.

Az étlapváltozatás jogát fenntartjuk !
LafiSoft program Copyryght (c) 1998 -2022

| | Hétfő<br>2026.09.21 | Kedd<br>2026.09.22. | Szerda<br>2026.09.23. | Csütörtök<br>2026.09.24. | Péntek<br>2026.09.25. |
|---|---|---|---|---|---|
| Tízórai | **Kakaó** (növényi tejből)<br>**Vegán vajkrém-natúr**<br>**Teljes kiőrlésű kenyér** (01,)<br>**Kápia paprika**<br>E:1 394(Kj) 334(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 17(g)Só:1,40(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 300(mg) | **Tej** (növényi)<br>**Vaj-vegán**<br>**Burgonyás kenyér** (01,)<br>E:1 595(Kj) 382(KCal)<br>F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:1,76(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 362(mg) | **Citromos gyümölcstea**<br>**Főtt tojás** (03,)<br>**Margarin-Liga**<br>**Teljes kiőrlésű kenyér** (01,)<br>**Paradicsom**<br>E:1 133(Kj) 271(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,39(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 6(mg) | **Tej** (növényi)<br>**Méz**<br>**Margarin-Liga**<br>**Teljes kiőrlésű kenyér** (01,)<br>E:1 379(Kj) 330(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 23(g)Só:1,28(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 243(mg) | **Tej** (növényi)<br>**Párizsi** ( sertés )**-allerg.mentes**<br>**Margarin-Liga**<br>**Teljes kiőrlésű kenyér** (01,)<br>**Kígyóuborka**<br>E:1 406(Kj) 336(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,78(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 247(mg) |
| Ebéd | **Zellerkrémleves-tejmentes** (01,09,)<br>**Pir.leveskocka-tej,tojásmentes** (01,)<br>**Meggymártás-tejmentes** (01,)<br>**Natúr csirkemell**<br>**Pirított dara** (01,)<br>E:2 399(Kj) 574(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 0(g)Sz: 93(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 7(g)Só:2,24(g)<br>Tel.Zs: 12(g)Ca: 2(mg) | **Paradicsomleves betűtésztával** (09,01,03,)<br>**Rántott csirke combfilé-tojásment.** (01,)<br>**Petrezselymes burgonya**<br>**Céklasaláta**<br>E:2 458(Kj) 588(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 24(g)Só:3,46(g)<br>Tel.Zs: 3(g)Ca: 43(mg) | **Csontleves tésztával** (01,03,09,)<br>**Rakott zöldségek** (sertés)**-tejmentes**<br>**Alma**<br>E:2 070(Kj) 495(KCal)<br>F: 38(g)Kol: 41(g)Sz: 49(g)<br>Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:1,03(g)<br>Tel.Zs: 10(g)Ca: 114(mg) | **Krumplileves-tejmentes** (01,)<br>**Halrudacska-sütőben** (04,01,)<br>**Zöldborsófőzelék** (01,)<br>**Teljes kiőrlésű kenyér** (ebédhez) (01,)<br>**Gesztenye rudi-natúr**<br>E:2 460(Kj) 589(KCal)<br>F: 25(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 24(g)Só:2,37(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 17(mg) | **Fejtett babgulyás** (pulyka) (03,01,09,)<br>**Mákos tészta** (01,)<br>**Szilva**<br>E:2 848(Kj) 681(KCal)<br>F: 29(g)Kol: 0(g)Sz:100(g)<br>Zsir: 17(g)Cuk: 15(g)Só:0,92(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 29(mg) |
| Uzsonna | **Citromos gyümölcstea**<br>**Sonkás szelet**<br>**Margarin-Liga**<br>**Zsemle** (01,)<br>**Kígyóuborka**<br>E: 909(Kj) 218(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:1,76(g)<br>Tel.Zs: 2(g)Ca: 7(mg) | **Citromos gyümölcstea**<br>**Szalámikrém-tejmentes**<br>**Zsemle** (01,)<br>**Zöldpaprika**<br>E:1 052(Kj) 252(KCal)<br>F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,50(g)<br>Tel.Zs: 5(g)Ca: 3(mg) | **100% gyüm.lé 0,2l-multiv.**<br>**Eper dzsem** (12,)<br>**Margarin-Liga**<br>**Burgonyás kenyér** (01,)<br>E:1 512(Kj) 362(KCal)<br>F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 35(g)Só:1,73(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 124(mg) | **Citromos gyümölcstea**<br>**Vegán sajtszelet** (1 db)<br>**Margarin-Liga**<br>**Zsemle** (01,)<br>**Kápia paprika**<br>E:1 008(Kj) 241(KCal)<br>F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g)<br>Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,29(g)<br>Tel.Zs: 4(g)Ca: 2(mg) | **Gyümölcsjoghurt-Szójagurt** (06,)<br>**Zsemle** (01,)<br>E:1 068(Kj) 256(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 12(g)Só:1,18(g)<br>Tel.Zs: 1(g)Ca: 188(mg) |

01=Glutén,02=Rákfélék,03=Tojás,04=Halak,05=Földimogyoró,06=Szójabab,07=Tej,08=Diófélék,09=Zeller,10=Mustár,11=Szezámmag,12=Kén-dioxid,13=Csillagfürt,14=Puhatestűek,

Élelmezésvezető