

Étlap (Diétás (tojásmentes) 7-10 év)

2026.09.28 - 2026.10.04.

<i>Hétfő</i> 2026.09.28	<i>Kedd</i> 2026.09.29.	<i>Szerda</i> 2026.09.30.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.01.	<i>Péntek</i> 2026.10.02.
Tízórai Tej 2,8 %-os (07.) Gab.pehely-kakaós golyó (mentes) E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 9(g)Kol: 16(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	Tej 1,5 %-os (07.) Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E:1 371(Kj) 328(KCal) F: 17(g)Kol: 9(g)Sz: 46(g) Zsir: 12(g)Cuk: 10(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	Citromos gyümölcsstea Vegán vajkrém-natúr Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E: 863(Kj) 206(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 5(mg)	Tej 1,5 %-os (07.) Méz Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 490(Kj) 357(KCal) F: 12(g)Kol: 9(g)Sz: 63(g) Zsir: 7(g)Cuk: 26(g)Só:1,91(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 361(mg)	Citromos gyümölcsstea Magvas szendvicskrém (07.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kaliforniai paprika E:1 148(Kj) 275(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 18(g)Cuk: 11(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 138(mg)
Ebéd Tavaszi zöldségleves-tojásmentes Lecsős tokány (01.) Tarhonya köret-tojásmentes (01.) Banán E:2 774(Kj) 664(KCal) F: 28(g)Kol: 41(g)Sz: 97(g) Zsir: 20(g)Cuk: 3(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 32(mg)	Mangós barackkrémleves (01,07.) Kukoricapehely-Nestlé Sertéssült Hagymás (tört) burgonya Céklás párolt káposzta E:2 584(Kj) 618(KCal) F: 26(g)Kol: 46(g)Sz: 89(g) Zsir: 24(g)Cuk: 38(g)Só:3,21(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 152(mg)	Zöldborsóleves-tojásmentes (01.) Rántott csirkemell-tojásmentes (01.) Párolt rizs Párolt sárgarépa 1/2 adag E:2 951(Kj) 706(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz: 92(g) Zsir: 25(g)Cuk: 11(g)Só:2,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 72(mg)	Krumplileves virslivel (01.) Csirkepörkölt (feltét) Tökfőzelék (01,07.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 666(Kj) 638(KCal) F: 30(g)Kol: 5(g)Sz: 57(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 176(mg)	Lencseleves-tojásmentes (09.) Lekváros bukta-tej,tojásmentes (01.) Alma E:2 530(Kj) 605(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:112(g) Zsir: 11(g)Cuk: 33(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 38(mg)
Uzsonna 100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Zala felvágott (aller.mentes) Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóuborka E:1 466(Kj) 351(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 24(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 7(mg)	Citromos gyümölcsstea Trapp.sajtszelet (1 db) (07.) Vajkrém (07.) Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:1,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 136(mg)	Kakaó szívószállal (07.) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 453(Kj) 348(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 7(g)Cuk: 19(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 354(mg)	Csemege szalámi Margarin-Liga Zsemle (01.) Jégsaláta E:1 303(Kj) 312(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 2(mg)	Gyümölcsjoghurt 150g (07.) Zsemle (01.) E:1 193(Kj) 286(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 21(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 150(mg)