

Étlap (Diétás (tejmentes) 11-14 év)

2026.09.07 - 2026.09.13.

<i>Hétfő</i> 2026.09.07	<i>Kedd</i> 2026.09.08.	<i>Szerda</i> 2026.09.09.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.10.	<i>Péntek</i> 2026.09.11.
Tízórai				
Ebéd				
Gyümölcsleves-tejmentes (01.) Halrudacska-sütőben (04,01.) Tavaszi rizs Céklasaláta	Karfiolkrémleves-tejmentes (01.) Pir.leveskocka-tej,tojásmentes (01.) Paradicsommártás (01.) Húsgombóc (bulgur-sertés) (03,01.) Főtt burgonya	Lebbencsleves (01,03.) Vadas csirketokány-tejmentes (09,01,10.) Gnocchi (01.) Alma	Daragaluska leves (03,01,09.) Sertéspörkölt (feltét) Lencsefőzelék-tejmentes (01,10.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.)	Tárkonyos csirkeraguleves-tejmentes (09,01,03.) Grízestészta lekvárral (01,12.) Szőlő
E:3 187(Kj) 762(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz:134(g) Zsir: 42(g)Cuk: 48(g)Só:3,78(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 62(mg)	E:3 138(Kj) 751(KCal) F: 33(g)Kol: 97(g)Sz: 98(g) Zsir: 42(g)Cuk: 20(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 50(mg)	E:3 141(Kj) 751(KCal) F: 27(g)Kol: 0(g)Sz:123(g) Zsir: 24(g)Cuk: 13(g)Só:3,29(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 42(mg)	E:3 249(Kj) 777(KCal) F: 47(g)Kol: 94(g)Sz: 93(g) Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:2,49(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 78(mg)	E:3 321(Kj) 794(KCal) F: 33(g)Kol: 0(g)Sz:146(g) Zsir: 11(g)Cuk: 27(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 59(mg)
Uzsonna				