

Étlap (Diétás (tejmentes) 11-14 év)

2026.09.21 - 2026.09.27.

<i>Hétfő</i> 2026.09.21	<i>Kedd</i> 2026.09.22.	<i>Szerda</i> 2026.09.23.	<i>Csütörtök</i> 2026.09.24.	<i>Péntek</i> 2026.09.25.
Tízórai				
Ebéd Zellerkrémleves-tejmentes (01,09,) Pir.leveskocka-tej,tojásmentes (01,) Meggymártás-tejmentes (01,) Natúr csirkemell Pirított dara (01,) E:3 057(Kj) 731(KCal) F: 38(g)Kol: 0(g)Sz:111(g) Zsir: 38(g)Cuk: 9(g)Só:2,64(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 3(mg)	Paradicsomleves betűtésztával (01,03,09,) Rántott csirke combfilé-sütőben (01,) Petrezselymes burgonya Céklasaláta E:3 165(Kj) 757(KCal) F: 30(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 28(g)Cuk: 28(g)Só:4,19(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 47(mg)	Csontleves tésztával (09,01,03,) Rakott zöldségek (sertés)-tejmentes Alma E:2 833(Kj) 678(KCal) F: 48(g)Kol: 48(g)Sz: 65(g) Zsir: 38(g)Cuk: 3(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 192(mg)	Krumplileves-tejmentes (01,) Halrudacska-sütőben (04,01,) Zöldborsófőzelék (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) Gesztenye Marci-natúr E:3 333(Kj) 797(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz:106(g) Zsir: 29(g)Cuk: 26(g)Só:3,33(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 20(mg)	Fejttet bagulyás (pulyka) (01,09,03,) Mákos tészta (01,) Szilva E:3 458(Kj) 827(KCal) F: 35(g)Kol: 0(g)Sz:127(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 36(mg)
Uzsonna				