

Étlap (Diétás (tejmentes) 11-14 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				
Ebéd				
Májgaluska leves (09,03,01.) Lecsós tokány (01.) Tarhonya köret (01.) Banán	Mangós barackkrémleves-tejment. (01.) Kukoricapehely-Nestlé Sertéssült Hagymás (tört) burgonya Céklás párolt káposzta	Zöldborsóleves (01,03.) Sokmagvas rántott csirkemell (01,03.) Párolt rizs Párolt sárgarépa 1/2 adag	Krumplileves virslivel (01,09.) Csirkepörkölt (feltét) Tökfőzelék-tejmentes (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.)	Lencseleves (03,01,09.) Lekváros bukta-tej,tojásmentes (01.) Alma
E:3 327(Kj) 796(KCal) F: 37(g)Kol: 64(g)Sz:115(g) Zsir: 22(g)Cuk: 4(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 75(mg)	E:2 879(Kj) 689(KCal) F: 27(g)Kol: 48(g)Sz:101(g) Zsir: 37(g)Cuk: 41(g)Só:3,05(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 81(mg)	E:3 615(Kj) 865(KCal) F: 38(g)Kol: 32(g)Sz:104(g) Zsir: 31(g)Cuk: 12(g)Só:2,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 89(mg)	E:3 014(Kj) 721(KCal) F: 32(g)Kol: 0(g)Sz: 75(g) Zsir: 50(g)Cuk: 10(g)Só:3,53(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 146(mg)	E:3 445(Kj) 824(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz:154(g) Zsir: 16(g)Cuk: 49(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 44(mg)
Uzsonna				