

Étlap (Diétás (tej,tojásmentes) 7-10 év)

2026.10.05 - 2026.10.11.

<i>Hétfő</i> 2026.10.05	<i>Kedd</i> 2026.10.06.	<i>Szerda</i> 2026.10.07.	<i>Csütörtök</i> 2026.10.08.	<i>Péntek</i> 2026.10.09.
Tízórai Tej (növényi) Sonkás szelet Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E:1 256(Kj) 300(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 247(mg)	Kakaó (növényi tejből) Vaj-vegán Burgonyás kenyér (01.) E:1 742(Kj) 417(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 16(g)Cuk: 17(g)Só:1,81(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 422(mg)	Citromos gyümölcstea Vegán sajt szelet (1 db) Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E: 985(Kj) 236(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 10(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 6(mg)	Tej (növényi) Gab.pehely-kakaós golyó (mentes) E:1 048(Kj) 251(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 2(g)Cuk: 15(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Tej (növényi) Magyaros szendvicskrém (tejment.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kápia paprika E:1 224(Kj) 293(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 241(mg)
Ebéd Paradicsomleves rizs betéttel (01,09.) Kukoricás csirkeragu-tejmentes (01.) Kurkumás párolt rizs Alma E:2 426(Kj) 580(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 21(g)Cuk: 17(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 11(mg)	Fokhagyma krémleves-tejmentes (01.) Reszelt vegán sajt Harcsapaprikás-tejmentes (04,01.) Tészta köret-tojásmentes E:2 242(Kj) 536(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 32(g)Cuk: 3(g)Só:3,59(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 12(mg)	Tavaszi zöldségleves-tojásmentes Rakott burgonya-tej,toj.mentes Céklasaláta Szilva E:2 320(Kj) 555(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 45(g)Cuk: 11(g)Só:5,57(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 85(mg)	Csontleves tojásment.tésztával (09.) Pulyka sült Felesborsó-főzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 535(Kj) 606(KCal) F: 42(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:1,73(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)	Szarvasgulyás-tej,toj.mentes (09.) Krumplis tészta-tojásmentes (01.) Csemegeuborka (10.) Gesztenye rudi-natúr E:2 466(Kj) 590(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 18(g)Cuk: 14(g)Só:2,41(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)
Uzsonna 100% gyüm.lé 0,2l-alma-ősz Kenőmájas-tejmentes Zsemle (01.) Kaliforniai paprika E:1 256(Kj) 301(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 8(g)Cuk: 13(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírseg. Margarin-Liga Zsemle (01.) Zöldpaprika E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	Kakaós rizsital 250ml Méz Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 833(Kj) 439(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 6(g)Cuk: 33(g)Só:1,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 125(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-alma Sonkakrém-tejmentes Zsemle (01.) Kígyóuborka E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 4(g)Cuk: 21(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)	100% gyüm.lé 0,2l-multiv. Csemege szalámi Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóuborka E:1 745(Kj) 418(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 17(g)Cuk: 24(g)Só:1,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 7(mg)