

Étlap (Diétás (tejmentes) 11-14 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				
Ebéd Paradicsomleves betűtésztával (01,09,03,) Kukoricás csirkeragu-tejmentes (01,) Kurkumás párolt rizs Alma E:2 984(Kj) 714(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz:119(g) Zsir: 23(g)Cuk: 21(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 13(mg)	Fokhagyma krémleves-tejmentes (01,) Reszelt vegán sajt Harcapaprikás-tejmentes (04,01,) Galuska (01,03,) E:2 888(Kj) 691(KCal) F: 31(g)Kol: 0(g)Sz: 96(g) Zsir: 41(g)Cuk: 1(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 16(mg)	Tavaszi zöldségleves (01,03,) Rakott burgonya-tejmentes (03,) Céklasaláta Szilva E:2 837(Kj) 679(KCal) F: 25(g)Kol:216(g)Sz: 83(g) Zsir: 56(g)Cuk: 12(g)Só:3,79(g) Tel.Zs: 24(g)Ca: 122(mg)	Csontleves tésztával (09,01,03,) Pulyka sült Felesborsó-főzelék (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) E:3 066(Kj) 734(KCal) F: 59(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 22(mg)	Szarvasgulyás-tejmentes (09,03,01,) Krumplis tészta (01,03,) Csemegeuborka (10,) Gesztenye Marci-natúr E:3 107(Kj) 743(KCal) F: 29(g)Kol: 0(g)Sz:112(g) Zsir: 22(g)Cuk: 13(g)Só:2,95(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 30(mg)
Uzsonna				