

Étlap (Diétás (tej,tojás,halmentes) 1-3 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.
Reggeli Tej (növényi) Sonkás szelet Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E: 860(Kj) 206(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 186(mg)	Kakaó (növényi tejből) Vaj-vegán Burgonyás kenyér (01.) E:1 086(Kj) 260(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:1,11(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 255(mg)	Citromos gyüm.tea Vegán sajt szelet (1 db) Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E: 704(Kj) 168(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 7(g)Cuk: 3(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 4(mg)	Tej (növényi) Sonkakrém-tejmentes Burgonyás kenyér (01.) Kígyóuborka E: 892(Kj) 213(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 260(mg)	Citromos gyüm.tea Vegán vajkrém-natúr Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kápia paprika E: 520(Kj) 124(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsir: 3(g)Cuk: 3(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)
Tízórai 100% Gyümölcslel-multivitamin E: 307(Kj) 74(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 17(g) Zsir: 1(g)Cuk: 15(g)Só:0,01(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcspüré 90g E: 217(Kj) 52(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 0(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcspüré 90g E: 217(Kj) 52(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 12(g) Zsir: 0(g)Cuk: 12(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	100% Gyümölcslé-alma E: 270(Kj) 65(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	100% Gyümölcslé-alma E: 270(Kj) 65(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 15(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Ebéd Sült csirkecombfilé Sárgarépa-főzelék (tejment.) (01.) Alma E: 920(Kj) 220(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 30(g) Zsir: 14(g)Cuk: 11(g)Só:0,81(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 57(mg)	Csirkepörkölt Tészta köret-tojásmentes (01.) Banán E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:0,86(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)	Főtt pulyka rudacska-feltét Brokkolifőzelék-tejmentes (01.) Szilva E:1 210(Kj) 290(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 26(mg)	Pulyka sült Spenótfőzelék-tejmentes (01.) Tört burgonya 1/2 Alma E:1 362(Kj) 326(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,14(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 196(mg)	Főtt pulyka rudacska-feltét Vegyes főzelék-tejmentes (09,01.) Körte E:1 380(Kj) 330(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 25(mg)
Uzsonna Tej (növényi) Kenőmájas-tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kaliforniai paprika E: 959(Kj) 229(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 180(mg)	Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírsegg. Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) Zöldpaprika E: 798(Kj) 191(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 24(g) Zsir: 7(g)Cuk: 13(g)Só:1,58(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 79(mg)	Tej (növényi) Méz Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E: 962(Kj) 230(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 13(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 257(mg)	Tej (növényi)- gabonához Gab.pehely-kakaós golyó (mentes) E: 622(Kj) 149(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 6(g)Cuk: 9(g)Só:0,14(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)	Tej (növényi) Mákos pusztedli-mentes E: 914(Kj) 219(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 6(g)Cuk: 16(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 180(mg)