

Étlap (Diétás (tejmentes) 4-6 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: 968(Kj) 232(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1,61(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 185(mg)	Kakaó (növényi tejből) Vaj-vegán Burgonyás kenyér (01.) E:1 370(Kj) 328(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 14(g)Só:1,40(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 334(mg)	Citromos gyümölcstea Vegán sajt szelet (1 db) Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Paradicsom E: 824(Kj) 197(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 6(g)Só:1,26(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 4(mg)	Tej (növényi) gabonához Gab,pehely-kakaós golyó (mentes) E: 884(Kj) 212(KCal) F: 2(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 2(g)Cuk: 13(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 240(mg)	Tej (növényi) Magyaros szendvicsskrém (tejment.) Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kápia paprika E: 970(Kj) 232(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 182(mg)
Ebéd Paradicsomleves betűtészta val (01,03,09.) Kukoricás csirkeragu-tejmentes (01.) Kurkumás párolt rizs Alma E:2 138(Kj) 512(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 10(mg)	Fokhagyma krémleves-tejmentes (01.) Reszelt vegán sajt Harcsapaprikás-tejmentes (04,01.) Tészta köret-tojásmentes E:1 861(Kj) 445(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 12(mg)	Tavaszi zöldségleves (01,03.) Rakott burgonya-tej,toj.mentes Céklasaláta Szilva E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 36(g)Cuk: 9(g)Só:3,51(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 60(mg)	Csontleves tésztával (09,01,03.) Pulyka sült Felesborsó-főzelék (01.) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01.) E:2 080(Kj) 498(KCal) F: 41(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 17(g)Cuk: 1(g)Só:1,49(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)	Szarvasgulyás-tejmentes (09,03,01.) Krumplis tészta (01,03.) Csemegeuborka (10.) Gesztenye rudi-natúr E:2 377(Kj) 569(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 17(g)Cuk: 12(g)Só:1,82(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 24(mg)
Uzsonna Citromos gyümölcstea Kenőmájas-tejmentes Zsemle (01.) Kaliforniai paprika E: 997(Kj) 239(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	Olasz felvágott (allerg.mentes,zsírseg. Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Zöldpaprika E: 824(Kj) 197(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,37(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)	Tej (növényi) Sárgabarackdzsem (12.) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01.) E:1 219(Kj) 292(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 275(mg)	100% Gyümölcslé-alma Sonkakrém-tejmentes Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Kígyóuborka E: 908(Kj) 217(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,18(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 4(mg)	Citromos gyümölcstea Csemege szalámi Margarin-Liga Zsemle (01.) Kígyóuborka E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 11(g)Cuk: 6(g)Só:1,56(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 5(mg)