

Étlap (Diétás (tojásmentes) 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 1,5 %-os (07,) Sonkás szelet Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01,) Kígyóuborka E: 949(Kj) 227(KCal) F: 13(g)Kol: 7(g)Sz: 35(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:1,63(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)	Kakaó (07,) Vaj (07,) Burgonyás kenyér (01,) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 9(g)Sz: 45(g) Zsir: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 332(mg)	Citromos gyümölcsstea Trapp.sajtszelet (1 db) (07,) Margarin-Liga Teljes kiőrlésű kenyér (01,) Paradicsom E: 903(Kj) 216(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 9(g)Cuk: 6(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 134(mg)	Tej 2,8 %-os (gabonához) (07,) Gab.pehely-kakaós golyó (mentes) E: 960(Kj) 230(KCal) F: 8(g)Kol: 16(g)Sz: 31(g) Zsir: 6(g)Cuk: 6(g)Só:0,20(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	Tej 1,5 %-os (07,) Vajkrém- magyaros (07,09,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,) Kápia paprika E: 958(Kj) 229(KCal) F: 11(g)Kol: 7(g)Sz: 36(g) Zsir: 8(g)Cuk: 8(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 177(mg)
Ebéd Paradicsomleves rizs betéttel (01,09,) Kukoricás csirkeragu (01,07,) Kurkumás párolt rizs Alma E:2 123(Kj) 508(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 15(g)Cuk: 16(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 32(mg)	Fokhagyma krémleves (01,07,) Reszelt vegán sajt Harcspaprikás (04,07,01,) Tészta köret-tojásmentes E:2 013(Kj) 482(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 4(g)Só:1,96(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 42(mg)	Tavaszi zöldségleves-tojásmentes Rakott burgonya-tej,toj.mentes Céklasaláta Szilva E:1 703(Kj) 407(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 36(g)Cuk: 9(g)Só:3,49(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 60(mg)	Csontleves tojásment.tésztával (09,) Pulyka sült Felesborsó-főzelék (01,) Teljes kiőrlésű kenyér (ebédhez) (01,) E:2 051(Kj) 491(KCal) F: 34(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:1,45(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	Tejfölös szarvasgulyás-tojásment. (09,07,) Krumplis tészta-tojásmentes (01,) Csemegeuborka (10,) Túró Rudi 30g (07,06,) E:2 401(Kj) 574(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 18(g)Cuk: 16(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 46(mg)
Uzsonna Citromos gyümölcsstea Kockasajt (07,) Zsemle (01,) Kaliforniai paprika E: 975(Kj) 233(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 175(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 1,5 %-os (07,) Sárgabarackdzsem (12,) Margarin-Liga Burgonyás kenyér (01,) E:1 200(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 7(g)Sz: 50(g) Zsir: 5(g)Cuk: 22(g)Só:1,47(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 272(mg)	100% Gyümölcslé-alma Körözött-házi (07,) Teljes kiőrlésű kenyér (01,) Kígyóuborka E: 903(Kj) 216(KCal) F: 9(g)Kol: 3(g)Sz: 42(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 26(mg)	Citromos gyümölcsstea 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)