

Tejmentes

Étlap

2024. április 29 - 2024. május 3

Étkezés	2024.04.29 Hétfő	2024.04.30 Kedd	2024.05.02 Csütörtök	2024.05.03 Péntek
Reggeli	Kakaó, TeM, Multivitaminos margarin, Félbarna kenyér ¹ , paprika, Párizsi, sertés (kedvenc ízek) E: 317,61kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 47,10g Só: 0,83g Zsír: 11,14g Feh.: 7,11g Cuk.: 12,14g Ca: mg	Zsemle ¹ , Multivitaminos margarin, Rizsital, natúr, Vegán sajt szeletek E: 276,20kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 44,98g Só: 0,48g Zsír: 8,33g Feh.: 4,98g Cuk.: 7,37g Ca: mg	Rizsital, natúr, Zsemle ¹ , Multivitaminos margarin, áfonya lekvár E: 258,30kcal Tel.zsír.: 1,20g CH: 45,35g Só: 0,35g Zsír: 6,33g Feh.: 4,53g Cuk.: 13,02g Ca: mg	Petrezselymes vegánsajtkrém, Fehér kenyér ¹ , retek hónapos, Rizsital, natúr E: 205,44kcal Tel.zsír.: 0,42g CH: 40,29g Só: 0,49g Zsír: 2,85g Feh.: 4,22g Cuk.: 7,51g Ca: mg
Tízórai	Gyümölcs tea E: 12,60kcal Tel.zsír.: g CH: 3,09g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg	Sió piros multivitamin E: 66,00kcal Tel.zsír.: g CH: 15,75g Só: 0,02g Zsír: 0,75g Feh.: 0,75g Cuk.: 14,70g Ca: mg	Almalé 100% E: 69,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,95g Só: 0,01g Zsír: 0,15g Feh.: 0,15g Cuk.: 16,20g Ca: mg	Limonádé E: 15,67kcal Tel.zsír.: g CH: 3,61g Só: 0,00g Zsír: 0,01g Feh.: 0,03g Cuk.: 3,61g Ca: mg
Ebéd	Bolognai spagetti ¹ , alma, Vegán sajt (soma sajt) E: 351,00kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 54,81g Só: 0,81g Zsír: 7,68g Feh.: 14,87g Cuk.: 13,22g Ca: mg	Sertéspörkölt ¹⁰ , Brokkoli főzelék TeM ¹ , alma E: 383,55kcal Tel.zsír.: 0,93g CH: 35,43g Só: 0,99g Zsír: 13,15g Feh.: 17,46g Cuk.: 8,60g Ca: mg	Rakott burgonya csirkecombal ^{3,10} , alma, Csemege uborka E: 370,03kcal Tel.zsír.: 3,44g CH: 37,95g Só: 0,74g Zsír: 19,24g Feh.: 14,76g Cuk.: 8,54g Ca: mg	Zöldborsó leves gazdagon ^{1,3} , Tejberizs eperöntettel E: 388,03kcal Tel.zsír.: 0,81g CH: 62,73g Só: 0,27g Zsír: 7,72g Feh.: 14,05g Cuk.: 19,43g Ca: mg
Uzsonna	Pomáz kenyere ¹ , Kápia paprika, Multivitaminos margarin, VeganChef növényi krém natúr E: 182,50kcal Tel.zsír.: 3,31g CH: 24,52g Só: 0,49g Zsír: 6,84g Feh.: 4,38g Cuk.: g Ca: mg	Tojáskrém ³ , Félbarna kenyér ¹ , Retek E: 176,30kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 24,75g Só: 0,31g Zsír: 6,22g Feh.: 5,48g Cuk.: 0,22g Ca: mg	Teljes kiőrlésű kenyér ¹ , paprika, Multivitaminos margarin, Csirkemell sonka E: 205,72kcal Tel.zsír.: 1,48g CH: 31,40g Só: 0,80g Zsír: 5,76g Feh.: 8,04g Cuk.: 0,08g Ca: mg	Hideg TeM kakaó, Burgonyás pogácsa ^{1,3} E: 249,49kcal Tel.zsír.: 2,96g CH: 35,36g Só: 0,80g Zsír: 10,28g Feh.: 3,55g Cuk.: 12,52g Ca: mg
Energia:	863,71kcal	902,05kcal	903,05kcal	858,63kcal
Zsír:	25,67g	28,45g	31,48g	20,86g
Telített zsírsav:	7,36g	3,80g	6,12g	4,19g
Fehérje:	26,36g	28,67g	27,48g	21,85g
Szénhidrát:	129,52g	120,90g	131,65g	141,99g
Cukor:	7,99g	g	4,82g	19,43g
Só:	2,13g	1,78g	1,90g	1,56g
Ca:	mg	mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!