

Tejmentes

Étlap

2024. május 6 - 2024. május 10

Étkezés	2024.05.06 Hétfő	2024.05.07 Kedd	2024.05.08 Szerda	2024.05.09 Csütörtök	2024.05.10 Péntek
Reggeli	Sárgabarack lekvár, Rizsital, natúr, Vajízú margarin, Félbarna kenyér ₁ E: 243,40kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 44,60g Só: 0,40g Zsír: 5,59g Feh.: 3,99g Cuk.: 15,77g Ca: mg	Zsemle ₁ , Rizsital, natúr, paradicsom, Vajízú margarin E: 268,68kcal Tel.zsír.: 0,91g CH: 47,80g Só: 0,42g Zsír: 5,69g Feh.: 5,95g Cuk.: 7,85g Ca: mg	Vajízú margarin, Álomsonka (kedvenc ízek), paprika, Félbarna kenyér ₁ , Rizsital, natúr E: 249,98kcal Tel.zsír.: 0,90g CH: 41,82g Só: 0,90g Zsír: 5,99g Feh.: 7,55g Cuk.: 7,15g Ca: mg	Retek, Fehér kenyér ₁ , Multivitaminos margarin, Rizsital, natúr, Sertéspárizsi E: 285,52kcal Tel.zsír.: 2,99g CH: 40,43g Só: 0,82g Zsír: 10,77g Feh.: 6,37g Cuk.: 7,07g Ca: mg	Macikávé TeM, Vajízú margarin, Zsemle ₁ E: 327,54kcal Tel.zsír.: 0,94g CH: 60,36g Só: 0,47g Zsír: 6,50g Feh.: 6,33g Cuk.: 16,48g Ca: mg
Tízórai	Rostos gyümölcslé 100% E: 69,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,95g Só: 0,01g Zsír: 0,15g Feh.: 0,15g Cuk.: 16,20g Ca: mg	banán E: 84,00kcal Tel.zsír.: g CH: 19,36g Só: 0,04g Zsír: 0,08g Feh.: 1,04g Cuk.: 19,36g Ca: mg	Happy Day multivitamin ital E: 75,00kcal Tel.zsír.: g CH: 16,80g Só: 0,02g Zsír: 0,75g Feh.: 0,75g Cuk.: 15,45g Ca: mg	Gyümölcstea E: 12,62kcal Tel.zsír.: g CH: 3,09g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg	Gyümölcstea E: 12,60kcal Tel.zsír.: g CH: 3,09g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg
Ebéd	Sütőtök főzelék ₁ , Sültvirslis, feltét, alma E: 312,68kcal Tel.zsír.: 2,02g CH: 36,74g Só: 0,96g Zsír: 14,93g Feh.: 6,96g Cuk.: 22,95g Ca: mg	Bácskai bulguros hús ₁ , Céklasaláta, banán E: 359,28kcal Tel.zsír.: 0,79g CH: 57,36g Só: 1,20g Zsír: 6,39g Feh.: 19,58g Cuk.: 25,77g Ca: mg	Fokhagymás csirkemell ₁₀ , Kukorica főzelék ₁ , alma E: 363,54kcal Tel.zsír.: 1,10g CH: 40,32g Só: 0,75g Zsír: 13,33g Feh.: 19,74g Cuk.: 5,18g Ca: mg	Paradicsomos káposztafőzelék ₁ , Csibefasirt _{1,3,10} , körte E: 364,36kcal Tel.zsír.: 0,74g CH: 62,63g Só: 1,17g Zsír: 9,08g Feh.: 11,85g Cuk.: 48,73g Ca: mg	Őszibarack, Csőben sült sajtos-mandulás karfiol _{1,5,8} E: 390,00kcal Tel.zsír.: 6,29g CH: 34,60g Só: 1,05g Zsír: 23,87g Feh.: 13,80g Cuk.: 15,79g Ca: mg
Uzsonna	Tojáskarika, margarin, Pomáz kenyér, kígyóuborka _{1,3} E: 179,13kcal Tel.zsír.: 1,67g CH: 23,23g Só: 0,39g Zsír: 6,22g Feh.: 6,23g Cuk.: 0,43g Ca: mg	Félbarna kenyér ₁ , Kenőmájas, jégsaláta E: 161,20kcal Tel.zsír.: 1,66g CH: 24,86g Só: 0,67g Zsír: 4,10g Feh.: 5,42g Cuk.: 0,26g Ca: mg	Pomáz kenyere ₁ , Multivitaminos margarin, Kígyóuborka, VeganChef vegán sajtszeletek E: 271,15kcal Tel.zsír.: 6,80g CH: 31,54g Só: 1,08g Zsír: 13,62g Feh.: 4,40g Cuk.: 0,54g Ca: mg	Burgonyás pogácsa házi TeM ₁ , Rizsital, natúr E: 202,28kcal Tel.zsír.: 0,82g CH: 31,85g Só: 0,35g Zsír: 6,63g Feh.: 3,43g Cuk.: 7,14g Ca: mg	Tonhalkrém, Kaliforniai paprika, Teljes kiőrlésű kenyér ₁ E: 214,06kcal Tel.zsír.: 1,81g CH: 31,63g Só: 0,50g Zsír: 6,95g Feh.: 7,21g Cuk.: 0,02g Ca: mg
Energia:	804,21kcal	873,16kcal	959,67kcal	864,79kcal	944,20kcal
Zsír:	26,89g	16,26g	33,69g	26,48g	37,33g
Telített zsírsav:	4,58g	3,36g	8,80g	4,55g	9,03g
Fehérje:	17,33g	31,99g	32,44g	21,65g	27,35g
Szénhidrát:	121,52g	149,38g	130,48g	138,00g	129,67g
Cukor:	4,82g	g	g	14,98g	5,99g
Só:	1,75g	2,34g	2,74g	2,34g	2,01g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

Allergének:

1. Glutén tartalmazo gabona 2. Rakkélek és azokból készült termékek 3. Tojas 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. Szezámrag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt