

Tejmentes

Étlap

2024. május 13 - 2024. május 17

Étkezés	2024.05.13 Hétfő	2024.05.14 Kedd	2024.05.15 Szerda	2024.05.16 Csütörtök	2024.05.17 Péntek
Reggeli	Kakaós csiga, Rizsital, natúr E: 261,00kcal Tel.zsír: 1,80g CH: 44,85g Só: 0,23g Zsír: 8,25g Feh.: 3,90g Cuk.: 17,40g Ca: mg	Bundáskenyér sajttal^{1,3}, Rizsital, natúr E: 180,76kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 26,33g Só: 0,42g Zsír: 5,18g Feh.: 7,30g Cuk.: 0,65g Ca: mg	Zabkása, banánnal¹ E: 214,46kcal Tel.zsír: 0,58g CH: 34,94g Só: 0,04g Zsír: 6,47g Feh.: 3,79g Cuk.: 13,98g Ca: mg	Zala felvágott, Félbarna kenyér¹, Multivitaminos margarin, paprika, Rizsital, natúr E: 275,62kcal Tel.zsír: 2,32g CH: 41,80g Só: 0,83g Zsír: 9,21g Feh.: 6,79g Cuk.: 7,15g Ca: mg	Vaníliás rizstej, házi, Zsemle¹, Vegán krém (salsa)^{1,6} E: 340,90kcal Tel.zsír: 0,78g CH: 59,45g Só: 0,56g Zsír: 7,41g Feh.: 7,69g Cuk.: 13,20g Ca: mg
Tízórai	Gyümölcsstea E: 12,60kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g 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	Meggyes limonádé E: 24,46kcal Tel.zsír: g CH: 5,66g Só: 0,00g Zsír: 0,06g Feh.: 0,02g Cuk.: 5,66g Ca: mg	Tea, citromos E: 13,95kcal Tel.zsír: g CH: 3,17g Só: 0,00g Zsír: 0,03g Feh.: 0,02g Cuk.: 3,17g Ca: mg	Gyümölcsstea E: 12,60kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g Ca: mg
Ebéd	Céklafőzelék TeM¹, alma, Csirkemell nuggets¹ E: 331,22kcal Tel.zsír: 1,10g CH: 44,33g Só: 1,36g Zsír: 10,49g Feh.: 13,54g Cuk.: 17,43g Ca: mg	Ananászos csirkemell¹, Párolt rizs, körte E: 426,76kcal Tel.zsír: 1,18g CH: 57,67g Só: 0,64g Zsír: 30,82g Feh.: 17,65g Cuk.: 11,83g Ca: mg	Magyaros csirkemáj, Petrezselymes burgonya, banán E: 346,66kcal Tel.zsír: 1,88g CH: 52,30g Só: 0,56g Zsír: 8,15g Feh.: 14,87g Cuk.: 26,60g Ca: mg	Tavaszi főzelék TeM¹, Sült sonka kockák, alma E: 326,30kcal Tel.zsír: 0,59g CH: 21,21g Só: 1,37g Zsír: 21,00g Feh.: 10,74g Cuk.: 11,30g Ca: mg	Karfiolleves csirkecombbal TeM¹, Gesztenye Marci 30g E: 213,01kcal Tel.zsír: 0,59g CH: 21,35g Só: 1,02g Zsír: 12,34g Feh.: 8,21g Cuk.: 12,06g Ca: mg
Uzsonna	Gyümölcsstea, Fehér kenyér¹, Vajízú margarin, paprika, Vegán sajt (soma sajt) E: 198,64kcal Tel.zsír: 2,38g CH: 34,15g Só: 1,05g Zsír: 5,27g Feh.: 3,58g Cuk.: 3,89g Ca: mg	Házi sonkakrém, Pomáz kenyere¹, Kaliforniai paprika E: 207,38kcal Tel.zsír: 1,71g CH: 25,00g Só: 1,01g Zsír: 7,96g Feh.: 8,00g Cuk.: 0,62g Ca: mg	Főtt tojás³, Félbarna kenyér¹, Kígyóuborka, Vajízú margarin, Rizsital, natúr E: 253,43kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 40,93g Só: 0,44g Zsír: 7,37g Feh.: 6,18g Cuk.: 7,48g Ca: mg	Teljes kiörlésű kenyér¹, VeganChef növényi krém cheddar, Kápia paprika E: 199,00kcal Tel.zsír: 4,21g CH: 32,76g Só: 0,59g Zsír: 5,64g Feh.: 5,28g Cuk.: g Ca: mg	Fehér kenyér¹, paradicsom, VeganChef vegán tömb, Rizsital, natúr E: 317,88kcal Tel.zsír: 5,61g CH: 48,90g Só: 1,16g Zsír: 11,59g Feh.: 4,35g Cuk.: 8,05g Ca: mg
Energia:	803,46kcal	883,90kcal	839,00kcal	814,87kcal	884,39kcal
Zsír:	24,01g	44,11g	22,05g	35,88g	31,35g
Telített zsírsav:	5,28g	4,78g	3,82g	7,12g	6,97g
Fehérje:	21,03g	33,10g	24,89g	22,83g	20,25g
Szénhidrát:	126,42g	125,94g	133,83g	98,94g	132,80g
Cukor:	5,99g	g	13,99g	3,00g	15,99g
Só:	2,64g	2,08g	1,03g	2,79g	2,73g
Ca:	mg	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!