

Tejmentes

Étlap

2024. május 20 - 2024. május 24

| Étkezés | 2024.05.20 Hétfő | 2024.05.21 Kedd | 2024.05.22 Szerda | 2024.05.23 Csütörtök | 2024.05.24 Péntek |
|-------------------|---------------------|--|--|--|--|
| Reggeli | | Burgonyás kenyér ¹ , Kígyóuborka, Csirkemell sonka, Multivitaminos margarin, Rizsital, natúr E: 261,65kcal Tel.zsír: 1,48g CH: 41,24g Só: 0,85g Zsír: 7,27g Feh.: 7,55g Cuk.: 7,47g Ca: mg | Zsemle ¹ , Kaliforniai paprika, Rizsital, natúr, VeganChef növényi krém sült hagymás E: 237,68kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 43,61g Só: 0,46g Zsír: 4,16g Feh.: 5,86g Cuk.: 5,10g Ca: mg | Vajízú margarin, Fehér kenyér ¹ , Rizsital, natúr, VeganChef vegán sajtszeletek E: 314,60kcal Tel.zsír: 6,50g CH: 42,60g Só: 1,17g Zsír: 14,10g Feh.: 3,90g Cuk.: 4,90g Ca: mg | Tejbegríz kakaó szórattal TeM ¹ E: 196,10kcal Tel.zsír: 0,13g CH: 41,54g Só: 0,15g Zsír: 2,20g Feh.: 2,33g Cuk.: 21,07g Ca: mg |
| Tízórai | | narancslé 100%-os E: 67,50kcal Tel.zsír: g CH: 14,10g Só: 0,00g Zsír: 0,75g Feh.: 1,05g Cuk.: 14,10g Ca: mg | 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 | Rostos gyümölcslé E: 51,60kcal Tel.zsír: g CH: 12,30g Só: g Zsír: g Feh.: 0,20g Cuk.: g Ca: mg | 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 |
| Ebéd | | Tökfőzelék ¹ , Májás csirkevagdalt ^{1,3,10} , alma E: 329,66kcal Tel.zsír: 1,50g CH: 35,53g Só: 0,51g Zsír: 16,80g Feh.: 12,48g Cuk.: 15,27g Ca: mg | Tészta köret ¹ , Vadas mártás sertéscombbal ^{1,10} , körte E: 400,85kcal Tel.zsír: 0,69g CH: 51,69g Só: 0,43g Zsír: 12,93g Feh.: 17,62g Cuk.: 13,21g Ca: mg | Spenótfőzelék ^{1,10} , Főtt tojás ³ , banán E: 354,85kcal Tel.zsír: 1,04g CH: 28,88g Só: 0,47g Zsír: 22,42g Feh.: 8,60g Cuk.: 20,12g Ca: mg | Serpenyős burgonya virslivel ⁶ , Csemege uborka, banán E: 362,10kcal Tel.zsír: 2,77g CH: 49,19g Só: 1,52g Zsír: 13,05g Feh.: 10,55g Cuk.: 23,89g Ca: mg |
| Uzsonna | | Félbarna kenyér ¹ , póréhagyma, VeganChef növényi krém natúr E: 168,38kcal Tel.zsír: 4,20g CH: 26,54g Só: 0,50g Zsír: 5,26g Feh.: 3,84g Cuk.: 1,26g Ca: mg | Házi mandulás sajtkrém ^{5,8} , paprika, Fehér kenyér ¹ , lilahagyma E: 150,48kcal Tel.zsír: 2,14g CH: 25,34g Só: 0,46g Zsír: 3,39g Feh.: 3,94g Cuk.: 0,85g Ca: mg | Burgonyás kenyér ¹ , Multivitaminos margarin, soproni felvágott, paradicsom E: 207,98kcal Tel.zsír: 2,97g CH: 25,20g Só: 0,69g Zsír: 8,84g Feh.: 6,40g Cuk.: 0,90g Ca: mg | Tojáskrém ³ , Pomáz kenyere ¹ , paprika, Rizsital, natúr E: 266,90kcal Tel.zsír: 1,67g CH: 40,12g Só: 0,50g Zsír: 8,21g Feh.: 7,05g Cuk.: 7,27g Ca: mg |
| Energia: | kcal | 827,19kcal | 801,61kcal | 929,03kcal | 837,70kcal |
| Zsír: | g | 30,08g | 20,49g | 45,36g | 23,46g |
| Telített zsírsav: | g | 7,18g | 4,94g | 10,50g | 4,57g |
| Fehérje: | g | 24,92g | 27,42g | 19,10g | 19,93g |
| Szénhidrát: | g | 117,41g | 123,72g | 108,98g | 133,94g |
| Cukor: | g | g | 3,00g | g | 12,99g |
| Só: | g | 1,86g | 1,34g | 2,33g | 2,17g |
| 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. Póréhagyma 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