

Tejmentes

Étlap

2024. május 27 - 2024. május 31

Étkezés	2024.05.27 Hétfő	2024.05.28 Kedd	2024.05.29 Szerda	2024.05.30 Csütörtök	2024.05.31 Péntek
Reggeli	Multivitaminos margarin, paprika, Félbarna kenyér ¹ , Rizsital, natúr E: 237,42kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 41,10g Só: 0,39g Zsír: 6,41g Feh.: 4,19g Cuk.: 7,05g Ca: mg	Fehér kenyér ¹ , Rizsital, natúr, Libamájás ^{3,8} E: 244,10kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 40,34g Só: 0,79g Zsír: 6,35g Feh.: 5,95g Cuk.: 7,23g Ca: mg	Snidlinges növényi sajtkrém, Zsemle ¹ , Retek, Rizsital, natúr E: 262,85kcal Tel.zsír: 2,11g CH: 48,17g Só: 0,50g Zsír: 4,87g Feh.: 6,07g Cuk.: 7,05g Ca: mg	Tojáskarika ³ , Kápia paprika, Vajízú margarin, Rizsital, natúr, Félbarna kenyér ¹ E: 228,58kcal Tel.zsír: 1,37g CH: 36,17g Só: 0,39g Zsír: 6,74g Feh.: 6,01g Cuk.: 4,79g Ca: mg	Zsemle ¹ , Multivitaminos margarin, Rizsital, natúr E: 271,50kcal Tel.zsír: 1,20g CH: 47,00g Só: 0,41g Zsír: 6,45g Feh.: 5,75g Cuk.: 7,05g 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	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	Gyümölcsstea E: 12,60kcal Tel.zsír: g CH: 3,09g Só: 0,00g Zsír: 0,00g Feh.: 0,00g Cuk.: 3,09g 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	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	Sütőtökös burgonyapüré TeM, Panírozott halrúd ⁴ , alma E: 322,82kcal Tel.zsír: 1,32g CH: 48,32g Só: 0,84g Zsír: 9,14g Feh.: 11,02g Cuk.: 17,61g Ca: mg	Őszibarack befőtt, Rakott brokkoli bulgurral TeM ^{3,10} E: 367,99kcal Tel.zsír: 0,89g CH: 33,03g Só: 0,62g Zsír: 16,69g Feh.: 13,03g Cuk.: 15,60g Ca: mg	Tárkonyos csirkeraguleves ¹ , Burgonyás pogácsa ^{1,3} , banán E: 417,63kcal Tel.zsír: 3,73g CH: 42,53g Só: 1,74g Zsír: 19,84g Feh.: 15,96g Cuk.: 21,80g Ca: mg	Kelkáposzta főzelék ^{1,10} , Csirkeapróhús ¹⁰ , banán E: 344,21kcal Tel.zsír: 1,35g CH: 41,02g Só: 0,48g Zsír: 11,00g Feh.: 19,20g Cuk.: 24,20g Ca: mg	Narancs, Rizseshús, Káposzta saláta E: 345,45kcal Tel.zsír: 0,65g CH: 46,18g Só: 2,00g Zsír: 10,01g Feh.: 15,72g Cuk.: 12,04g Ca: mg
Uzsonna	Teljes kiörlésű kenyér ¹ , Multivitaminos margarin, Prágai pulykasonka, paradicsom, Rizsital, natúr E: 286,56kcal Tel.zsír: 1,33g CH: 48,38g Só: 1,01g Zsír: 7,01g Feh.: 8,75g Cuk.: 7,95g Ca: mg	Zsemle ¹ , Multivitaminos margarin, Kápia paprika, Rizsital, natúr E: 255,00kcal Tel.zsír: 1,21g CH: 43,66g Só: 0,37g Zsír: 5,88g Feh.: 6,06g Cuk.: 4,70g Ca: mg	Sárgarépás vegasajtkrém, Teljes kiörlésű kenyér ¹ E: 203,72kcal Tel.zsír: 0,00g CH: 31,18g Só: 0,37g Zsír: 6,81g Feh.: 5,38g Cuk.: 0,72g Ca: mg	Zsemle ¹ , Alpro epres szójagurt ^{6,8} E: 253,50kcal Tel.zsír: 0,60g CH: 42,95g Só: 0,61g Zsír: 3,65g Feh.: 10,40g Cuk.: 12,30g Ca: mg	Pomáz kenyere ¹ , paradicsom, Rizsital, natúr, Vegán krém (salsa) ^{1,6} E: 235,78kcal Tel.zsír: 0,55g CH: 35,66g Só: 0,70g Zsír: 6,74g Feh.: 6,64g Cuk.: 5,70g Ca: mg
Energia:	859,40kcal	934,59kcal	896,79kcal	838,89kcal	868,41kcal
Zsír:	22,56g	29,67g	31,53g	21,39g	23,21g
Telített zsírsav:	3,85g	3,30g	5,84g	3,32g	2,40g
Fehérje:	23,96g	26,09g	27,41g	35,61g	28,14g
Szénhidrát:	140,89g	131,13g	124,97g	123,23g	132,46g
Cukor:	5,00g	g	3,00g	3,00g	4,80g
Só:	2,23g	1,78g	2,62g	1,48g	3,11g
Ca:	mg	mg	mg	mg	mg

Allergének:

A változás jogát fenntartjuk!
1. Glutén tartalmú gabona 2. Rakkfélék 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