

Tejmentes

Étlap

2026. április 20 - 2026. április 24

Étkezés	2026.04.20 Hétfő	2026.04.22 Szerda	2026.04.23 Csütörtök	2026.04.24 Péntek
Reggeli	Macikávé TeM, Vega kalács ₁ , Vajízú margarin E: 304kcal Tel.zsír.: 2g CH: 54g Só: 0,4g Zsír: 7g Feh.: 3g Cuk.: 20g Ca: 16mg	Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , Kígyóuborka, Rizsital, Violife, sajtkrém, natúr E: 259kcal Tel.zsír.: 3g CH: 47g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 6g Cuk.: 8g Ca: 16mg	Vajízú margarin, Paprika, Sertés párzsi, Zsemle ₁ , Rizsital, natúr E: 318kcal Tel.zsír.: 3g CH: 48g Só: 0,9g Zsír: 10g Feh.: 8g Cuk.: 7g Ca: 3mg	Multivitaminos margarin, Fehér kenyér ₁ , retek hónapos, Rizsital, Violife sajt, szeletelt E: 292kcal Tel.zsír.: 6g CH: 43g Só: 0,9g Zsír: 11g Feh.: 4g Cuk.: 8g Ca: 19mg
Tízórai	Gyümölcsstea E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Gyümölcsstea E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Narancslé 100% E: 68kcal Tel.zsír.: g CH: 14g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 14g Ca: 17mg	Alma E: 28kcal Tel.zsír.: g CH: 6g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 6g Ca: 8mg
Ebéd	Sárgarépa főzelék ₁ , Alma, Panírozott halrúd ₄ E: 262kcal Tel.zsír.: 1g CH: 34g Só: 1,4g Zsír: 9g Feh.: 10g Cuk.: 16g Ca: 58mg	Mexikói csirkeragu, Párolt rizs, Banán E: 440kcal Tel.zsír.: 1g CH: 74g Só: 0,2g Zsír: 11g Feh.: 16g Cuk.: 23g Ca: 127mg	Csirkepörkölt ₁₀ , Zöldbabfőzelék ₁ , Alma E: 254kcal Tel.zsír.: 1g CH: 21g Só: 0,2g Zsír: 16g Feh.: 11g Cuk.: 9g Ca: 65mg	Tárkonyos csirkeraguleves ₁ , Meggyes mákos piskóta kocka miénk _{1,3} E: 418kcal Tel.zsír.: 2g CH: 41g Só: 1,1g Zsír: 20g Feh.: 17g Cuk.: 21g Ca: 118mg
Uzsonna	Zöldfűszeres növényi krém, Félbarna kenyér ₁ , Kápia paprika, Almalé 100% E: 213kcal Tel.zsír.: 4g CH: 38g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 4g Cuk.: 11g Ca: 10mg	Félbarna kenyér ₁ , póréhagyma, Violife, sajtkrém, natúr E: 185kcal Tel.zsír.: 3g CH: 33g Só: 0,4g Zsír: 4g Feh.: 6g Cuk.: 8g Ca: 112mg	Körözött TeM, Félbarna kenyér ₁ , paradicsom E: 121kcal Tel.zsír.: 0g CH: 25g Só: 0,2g Zsír: 1g Feh.: 3g Cuk.: 1g Ca: 12mg	Tojáskrém ₃ , Teljes kiőrlésű kenyér ₁ , hagyma E: 199kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,4g Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 0g Ca: 27mg
Energia:	792,12kcal	896,59kcal	760,95kcal	937,03kcal
Zsír:	21,42g	20,05g	27,47g	37,08g
Telített zsírsav:	6,25g	6,00g	3,97g	9,20g
Fehérje:	16,95g	27,13g	23,95g	27,70g
Szénhidrát:	128,90g	157,08g	107,70g	121,40g
Cukor:	33,68g	30,88g	24,40g	13,40g
Só:	2,31g	1,08g	1,28g	2,36g
Ca:	84,65mg	256,43mg	96,31mg	172,25mg

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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!