

Tejmentes

Étlap

2026. május 18 - 2026. május 22

Étkezés	2026.05.18 Hétfő	2026.05.19 Kedd	2026.05.20 Szerda	2026.05.21 Csütörtök	2026.05.22 Péntek
<b>Reggeli</b>	Paprika, Debreceni csirkemellsonka, Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Vajízú margarin, Rizsital, natúr  E: 220kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,8g  Zsír: 5g Feh.: 7g Cuk.: 5g Ca: 11mg	Tejbegríz kakaó szórattal TeM <sub>1</sub>  E: 196kcal Tel.zsír.: 0g CH: 42g Só: 0,2g  Zsír: 2g Feh.: 2g Cuk.: 21g Ca: 40mg	Vajízú margarin, Fehér kenyér <sub>1</sub> , Kápia paprika, Rizsital, natúr, VeganChef vegán tömb  E: 338kcal Tel.zsír.: 7g CH: 47g Só: 1,2g  Zsír: 14g Feh.: 5g Cuk.: 5g Ca: 14mg	Tojásos padlizsánpástétom <sub>3,10</sub> , Pomáz kenyere <sub>1</sub> , Rizsital, natúr  E: 180kcal Tel.zsír.: 0g CH: 34g Só: 0,4g  Zsír: 2g Feh.: 5g Cuk.: 5g Ca: 14mg	Macikavé TeM, Briós <sub>1</sub>  E: 355kcal Tel.zsír.: 1g CH: 68g Só: 0,4g  Zsír: 6g Feh.: 6g Cuk.: 16g Ca: 3mg
<b>Tízórai</b>	Happy Day multivitamin ital  E: 75kcal Tel.zsír.: g CH: 17g Só: 0,0g  Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 15g Ca: 90mg	Gyümölcsstea  E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Happy Day almálé 100%  E: 69kcal Tel.zsír.: g CH: 17g Só: 0,2g  Zsír: 0g Feh.: 1g Cuk.: 16g Ca: 90mg	Gyümölcsstea  E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Limonádé  E: 16kcal Tel.zsír.: g CH: 4g Só: 0,0g  Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 4g Ca: 3mg
<b>Ebéd</b>	Vöröslencsefőzelék <sub>1,7,10</sub> , Alma, Panírozott halporció <sub>4</sub>  E: 399kcal Tel.zsír.: 1g CH: 52g Só: 0,8g  Zsír: 11g Feh.: 23g Cuk.: 9g Ca: 38mg	Tészta köret <sub>1,3</sub> , Vadas mártás sertéscombbal <sub>1,10</sub> , Banán  E: 403kcal Tel.zsír.: 1g CH: 58g Só: 0,5g  Zsír: 11g Feh.: 16g Cuk.: 24g Ca: 135mg	Őszibarack befőtt, Tavasz bulguros hús <sub>1</sub> , Csemege uborka  E: 279kcal Tel.zsír.: 1g CH: 44g Só: 0,9g  Zsír: 5g Feh.: 16g Cuk.: 16g Ca: 33mg	Tökfőzelék <sub>1</sub> , Csibefasirt <sub>1,3,10</sub> , Alma  E: 269kcal Tel.zsír.: 1g CH: 31g Só: 0,5g  Zsír: 13g Feh.: 12g Cuk.: 15g Ca: 61mg	Palóclevés <sub>1</sub> , Hamis bociszelet <sub>1,3</sub>  E: 387kcal Tel.zsír.: 3g CH: 47g Só: 0,8g  Zsír: 16g Feh.: 13g Cuk.: 20g Ca: 39mg
<b>Uzsonna</b>	Reszelt sajt növényi, Kápia paprika, Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Vajízú margarin  E: 176kcal Tel.zsír.: 2g CH: 27g Só: 0,5g  Zsír: 6g Feh.: 4g Cuk.: 0g Ca: 10mg	Növényi sajtos sonkacrém, Pomáz kenyere <sub>1</sub> , paradicsom  E: 204kcal Tel.zsír.: 6g CH: 27g Só: 1,2g  Zsír: 7g Feh.: 7g Cuk.: 1g Ca: 16mg	Félbarna kenyér <sub>1</sub> , póré hagyma, VeganChef növényi krém sült hagymás  E: 168kcal Tel.zsír.: 4g CH: 27g Só: 0,5g  Zsír: 5g Feh.: 4g Cuk.: 2g Ca: 25mg	paradicsom, Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Multivitaminos margarin, párizsi, baromfi  E: 347kcal Tel.zsír.: 3g CH: 51g Só: 1,2g  Zsír: 11g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 19mg	Félbarna kenyér <sub>1</sub> , Vajízú margarin, csemege karaj, Paprika  E: 178kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 0,7g  Zsír: 6g Feh.: 7g Cuk.: g Ca: 11mg
Energia:	870,08kcal	815,57kcal	854,24kcal	809,19kcal	935,08kcal
Zsír:	22,57g	20,83g	24,27g	25,90g	27,29g
Telített zsírsav:	4,76g	6,48g	11,30g	4,24g	5,22g
Fehérje:	34,81g	25,23g	25,75g	27,92g	25,79g
Szénhidrát:	132,96g	129,21g	135,18g	118,82g	143,33g
Cukor:	24,13g	28,68g	34,55g	15,90g	8,17g
Só:	2,06g	1,84g	2,77g	2,10g	1,84g
Ca (tej):	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. Csillagfűrt

A változás jogát fenntartjuk!