

Tejmentes

Étlap

2026. május 25 - 2026. május 29

Étkezés	2026.05.25 Hétfő	2026.05.26 Kedd	2026.05.27 Szerda	2026.05.28 Csütörtök	2026.05.29 Péntek
Reggeli		Kakaó, TeM, Vajízû margarin, kalács TeM, ToM ₁ E: 348kcal Tel.zsír.: 3g CH: 58g Só: 0,7g Zsír: 10g Feh.: 6g Cuk.: 24g Ca: 133mg	Félbarna kenyér ₁ , Vajízû margarin, Kígyóuborka, Rizsital, natúr, Vegán sajtszeletek E: 285kcal Tel.zsír.: 1g CH: 47g Só: 0,6g Zsír: 9g Feh.: 5g Cuk.: 6g Ca: 12mg	Méz, Vajízû margarin, Félbarna kenyér ₁ , Rizsital, natúr E: 214kcal Tel.zsír.: 1g CH: 39g Só: 0,4g Zsír: 5g Feh.: 4g Cuk.: 9g Ca: 11mg	Félbarna kenyér ₁ , Kápia paprika, Rizsital, natúr, Vegán krém (salsa) _{1,6} E: 233kcal Tel.zsír.: 1g CH: 37g Só: 0,6g Zsír: 7g Feh.: 6g Cuk.: 5g Ca: 9mg
Tízórai		Happy Day multivitamin ital E: 75kcal Tel.zsír.: g CH: 17g Só: 0,0g Zsír: 1g Feh.: 1g Cuk.: 15g Ca: 90mg	Gyümölcs tea E: 13kcal Tel.zsír.: g CH: 3g Só: 0,0g Zsír: 0g Feh.: 0g Cuk.: 3g Ca: 0mg	Gyümölcs tea 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
Ebéd		Brokkolifőzelék ₁ , Sült virsli karika, Alma E: 345kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 1,6g Zsír: 18g Feh.: 10g Cuk.: 8g Ca: 131mg	Zöldborsóleves gazdagon _{1,3} , Meggyes-mákos kocka TeM, ToM ₁ , Alma E: 437kcal Tel.zsír.: 3g CH: 49g Só: 0,7g Zsír: 18g Feh.: 16g Cuk.: 19g Ca: 108mg	Zöldbabfőzelék ₁ , Párolt csirkemell filé, Banán E: 331kcal Tel.zsír.: 1g CH: 33g Só: 0,4g Zsír: 12g Feh.: 20g Cuk.: 23g Ca: 136mg	Alma, Kukoricás bulgur ₁ , Csemege uborka, Csirkemell nuggets ₁ E: 360kcal Tel.zsír.: 2g CH: 49g Só: 1,5g Zsír: 11g Feh.: 17g Cuk.: 8g Ca: 33mg
Uzsonna		Félbarna kenyér ₁ , VeganChef növényi krém cheddar E: 161kcal Tel.zsír.: 4g CH: 25g Só: 0,5g Zsír: 5g Feh.: 3g Cuk.: g Ca: 8mg	Tojáskarika ₃ , Félbarna kenyér ₁ , Vajízû margarin E: 166kcal Tel.zsír.: 1g CH: 24g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 5g Cuk.: 0g Ca: 15mg	paradicsom, Félbarna kenyér ₁ , Vajízû margarin, sonka, sült ínyenc 150 g _{9,10} E: 202kcal Tel.zsír.: 1g CH: 25g Só: 1,2g Zsír: 6g Feh.: 11g Cuk.: 1g Ca: 21mg	lilahagyma, Pomáz kenyere ₁ , Vegan mascarpone E: 176kcal Tel.zsír.: 5g CH: 26g Só: 0,3g Zsír: 5g Feh.: 4g Cuk.: 1g Ca: 16mg
Energia:	kcal	928,37kcal	899,45kcal	759,29kcal	838,45kcal
Zsír:	g	33,71g	32,78g	23,10g	23,41g
Telített zsírsav:	g	10,79g	5,05g	2,98g	7,51g
Fehérje:	g	20,37g	25,83g	35,16g	28,32g
Szénhidrát:	g	124,71g	122,74g	100,76g	129,33g
Cukor:	g	35,67g	11,44g	23,42g	25,24g
Só:	g	2,82g	1,67g	1,99g	2,55g
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. Csillaggyök