Tejmentes

Étlap

2026. október 12 - 2026. október 16

Étkezés	2026.10.12 Hétfõ	2026.10.13 Kedd	2026.10.14 Szerda	2026.10.15 Csütörtök	2026.10.16 Péntek
Reggeli	Félbarna kenyér[1], Kápia paprika, Öcsi sertésmájas[6], Rizsital, natúr E: 219kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 37g Cuk.: 5g Só: 0,7g Ca: 11mg	Kápia paprika, Pomáz kenyere[1], Rizsital, natúr, VeganChef növényi krém natúr E: 204kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 5g CH: 36g Cuk.: 5g Só: 0,5g Ca: 13mg	Macikávé TeM, Multivitaminos margarin, Vega kalács[1] E: 312kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 2g Feh.: 3g CH: 54g Cuk.: 20g Só: 0,3g Ca: 16mg	Fehér kenyér[1], Kaliforniai paprika, Rizsital, natúr, Vajízû margarin E: 204kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 1g Feh.: 4g CH: 35g Cuk.: 5g Só: 0,5g Ca: 10mg	Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, paradicsom, Csirkemellsonka, Rizsital, natúr E: 224kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 36g Cuk.: 6g Só: 0,8g Ca: 11mg
Tízórai	Alma E: 28kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 6g Cuk.: 6g Só: 0,0g Ca: 8mg	Happy Day almalé 100% E: 69kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 17g Cuk.: 16g Só: 0,2g Ca: 90mg	Gyümölcstea E: 13kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 3g Cuk.: 3g Só: 0,0g Ca: 0mg	Narancslé 100% E: 68kcal Zsír: 1g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 14g Cuk.: 14g Só: 0,0g Ca: 17mg	Gyümölcstea E: 13kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 3g Cuk.: 3g Só: 0,0g Ca: 0mg
Ebéd	Brokkoli krémleves, Reszelt sajt növényi, Tejberizs kakaó szórattal[7] E: 330kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 63g Cuk.: 25g Só: 1,0g Ca: 80mg	Fokhagymás sertéssült[10], Tárkonyos burgonyafõzelék TeM[1], Banán E: 375kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 0g Feh.: 16g CH: 50g Cuk.: 20g Só: 0,8g Ca: 114mg	Zöldséges rakott tészta darálthússal[1,3], Alma E: 284kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Feh.: 12g CH: 39g Cuk.: 8g Só: 0,2g Ca: 46mg	Sárgaborsófõzelék[1], Alma, Panírozott halporció[4] E: 359kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 1g Feh.: 21g CH: 46g Cuk.: 7g Só: 0,7g Ca: 35mg	Petrezselymes bulgur[1], Pozsonyi csirkemell[1,10], mandarin E: 398kcal Zsír: 14g Tel.zsír.: 1g Feh.: 18g CH: 52g Cuk.: 9g Só: 1,3g Ca: 52mg
Uzsonna	Paprika, Félbarna kenyér[1], Zala felvágott, Vajízû margarin E: 179kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 25g Cuk.: 0g Só: 0,7g Ca: 11mg	Félbarna kenyér[1], Tavaszi felvágott, Vajízû margarin E: 178kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 25g Cuk.: 0g Só: 0,7g Ca: 9mg	Fõtt tojás[3], Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka, Vajízû margarin E: 168kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 1g Feh.: 5g CH: 24g Cuk.: 0g Só: 0,3g Ca: 18mg	Zöldfûszeres növényi krém, Pomáz kenyere[1], póréhagyma E: 170kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 4g Feh.: 4g CH: 25g Cuk.: 1g Só: 0,6g Ca: 23mg	Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Vegán sajtszeletek E: 225kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 4g CH: 35g Cuk.: 1g Só: 0,5g Ca: 9mg
Energia:	755,08kcal	825,17kcal	775,85kcal	800,11kcal	859,71kcal
Zsír:	16,87g	22,29g	23,56g	20,34g	27,37g
Telített zsírsav:	4,94g	4,61g	5,17g	6,10g	3,21g
Fehérje:	19,05g	27,47g	20,74g	30,59g	29,40g
Szénhidrát:	130,41g	126,72g	119,94g	120,83g	126,23g
Cukor:	13,44g	36,75g	16,22g	21,41g	10,32g
Só:	2,43g	2,17g	0,87g	1,73g	2,62g
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. Szezámmag és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestûek 14. Csillagfürt

A változás jogát fenntartjuk!

Élelmezésvezetõ: Bíróné Somogyi Tünde Dietetikus neve: Marusa Boglárka
Fõszakács: Rutkai-Kurucz Klaudia
MealPlanner / Tex and Co Network Kft. www.texandco.hu