Tojás mentes

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	Tej[7], Félbarna kenyér[1], Kápia paprika, Öcsi sertésmájas[6] E: 246kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 2g Feh.: 10g CH: 33g Cuk.: 7g Só: 0,9g Ca: 191mg	Kápia paprika, Tej[7], Pomáz kenyere[1], Natúr sajtkrém[7] E: 229kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 0g Feh.: 10g CH: 31g Cuk.: 7g Só: 0,6g Ca: 193mg	Macikávé[7], Multivitaminos margarin, Vega kalács[1] E: 283kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 2g Feh.: 7g CH: 37g Cuk.: 16g Só: 0,4g Ca: 230mg	Vaj[7], Tej[7], Fehér kenyér[1], Kaliforniai paprika E: 277kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 6g Feh.: 8g CH: 32g Cuk.: 7g Só: 0,5g Ca: 194mg	Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Tej[7], paradicsom, Csirkemellsonka E: 251kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 1g Feh.: 11g CH: 32g Cuk.: 8g Só: 0,9g Ca: 191mg
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[7], Tejberizs kakaó szórattal[7], Sajt szórat[7] E: 396kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 6g Feh.: 17g CH: 38g Cuk.: 15g Só: 1,0g Ca: 469mg	Fokhagymás sertéssült[10], Tárkonyos burgonyafõzelék[1,7], Banán E: 406kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 16g CH: 55g Cuk.: 22g Só: 0,6g Ca: 132mg	Zöldséges rakott tészta darálthússal[1,7], Alma E: 276kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 2g Feh.: 11g CH: 39g Cuk.: 9g Só: 0,2g Ca: 45mg	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[1,7,10], mandarin E: 365kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 2g Feh.: 18g CH: 51g Cuk.: 10g Só: 0,9g Ca: 67mg
Uzsonna	Paprika, Snidlinges sajtkrém[7], Félbarna kenyér[1] E: 135kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: g Feh.: 5g CH: 25g Cuk.: 1g Só: 0,4g Ca: 10mg	Félbarna kenyér[1], Tavaszi felvágott, Multivitaminos margarin E: 185kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 6g CH: 25g Cuk.: 0g Só: 0,7g Ca: 9mg	Félbarna kenyér[1], Multivitaminos margarin, Kígyóuborka, Felvágott, olasz E: 252kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 5g Feh.: 8g CH: 25g Cuk.: 0g Só: 1,2g Ca: 15mg	Zöldfûszeres körözött[7], Pomáz kenyere[1], póréhagyma E: 144kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 1g Feh.: 7g CH: 24g Cuk.: 1g Só: 0,4g Ca: 68mg	Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Trappista sajt[7] E: 203kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 4g Feh.: 8g CH: 25g Cuk.: 0g Só: 0,7g Ca: 129mg
Energia:	804,32kcal	888,43kcal	823,26kcal	847,06kcal	831,47kcal
Zsír:	22,59g	26,06g	32,79g	25,04g	27,06g
Telített zsírsav:	7,67g	4,34g	8,66g	7,93g	7,41g
Fehérje:	31,68g	32,48g	26,22g	36,81g	37,34g
Szénhidrát:	102,09g	128,46g	104,33g	116,49g	111,29g
Cukor:	22,82g	45,89g	23,32g	29,26g	17,81g
Só:	2,29g	2,08g	1,72g	1,56g	2,46g
Ca (tej):	480,00mg	195,00mg	236,00mg	218,00mg	315,00mg

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