Tejmentes

Étlap

2026. november 2 - 2026. november 6

Étkezés	2026.11.02 Hétfõ	2026.11.03 Kedd	2026.11.04 Szerda	2026.11.05 Csütörtök	2026.11.06 Péntek
Reggeli	Macikávé TeM, Vajízû margarin, Vega kalács[1] E: 304kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 3g CH: 54g Cuk.: 20g Só: 0,4g Ca: 16mg Ca (tej): mg	Pomáz kenyere[1], Kaliforniai paprika, Rizsital, natúr, Vegán sajtszeletek E: 264kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 0g Feh.: 6g CH: 46g Cuk.: 5g Só: 0,6g Ca: 13mg Ca (tej): mg	Félbarna kenyér[1], Kígyóuborka, Rizsital, natúr, VeganChef növényi krém natúr E: 220kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 4g Feh.: 4g CH: 37g Cuk.: 5g Só: 0,6g Ca: 11mg Ca (tej): mg	Tejbegríz kakaó szórattal TeM[1] E: 196kcal Zsír: 2g Tel.zsír.: 0g Feh.: 2g CH: 42g Cuk.: 21g Só: 0,2g Ca: 40mg Ca (tej): mg	Fõtt tojás[3], Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Kígyóuborka E: 168kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 1g Feh.: 5g CH: 24g Cuk.: 0g Só: 0,3g Ca: 18mg Ca (tej): mg
Tízórai	Limonádé E: 16kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 4g Cuk.: 4g Só: 0,0g Ca: 3mg Ca (tej): mg	Gyümölcstea E: 13kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 3g Cuk.: 3g Só: 0,0g Ca: 0mg Ca (tej): mg	Gyümölcstea, mandarin E: 50kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 11g Cuk.: 11g Só: 0,0g Ca: 19mg Ca (tej): mg	Gyümölcstea E: 13kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 0g CH: 3g Cuk.: 3g Só: 0,0g Ca: 0mg Ca (tej): mg	Happy Day almalé 100% E: 69kcal Zsír: 0g Tel.zsír.: g Feh.: 1g CH: 17g Cuk.: 16g Só: 0,2g Ca: 90mg Ca (tej): mg
Ebéd	Csõben sült karfiol csirkehússal[1,3], Alma E: 229kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 1g Feh.: 13g CH: 19g Cuk.: 11g Só: 0,2g Ca: 64mg Ca (tej): mg	Sütõtök fõzelék, Párolt csirkemell filé, Banán E: 365kcal Zsír: 13g Tel.zsír.: 1g Feh.: 19g CH: 44g Cuk.: 36g Só: 0,5g Ca: 133mg Ca (tej): mg	Gulyásleves[1,3], Meggyes-mákos kocka TeM, ToM[1] E: 434kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 3g Feh.: 15g CH: 47g Cuk.: 15g Só: 0,8g Ca: 114mg Ca (tej): mg	Fûszeres csirkemell csíkok[10], Brokkolifõzelék[1], narancs E: 327kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 20g CH: 26g Cuk.: 9g Só: 1,0g Ca: 155mg Ca (tej): mg	Sütõtökös burgonyapüré, Panírozott halrúd[4], Alma E: 313kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 1g Feh.: 10g CH: 47g Cuk.: 18g Só: 0,9g Ca: 35mg Ca (tej): mg
Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Kápia paprika, Pulykamell sonka, Rizsital, natúr E: 225kcal Zsír: 6g Tel.zsír.: 1g Feh.: 8g CH: 36g Cuk.: 5g Só: 0,8g Ca: 14mg Ca (tej): mg	Félbarna kenyér[1], Paprika, Öcsi sertésmájas[6] E: 160kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 2g Feh.: 5g CH: 25g Cuk.: 0g Só: 0,7g Ca: 12mg Ca (tej): mg	Zöldfûszeres növényi krém, Félbarna kenyér[1], póréhagyma E: 166kcal Zsír: 5g Tel.zsír.: 4g Feh.: 4g CH: 26g Cuk.: 1g Só: 0,5g Ca: 19mg Ca (tej): mg	Teljes kiõrlésû kenyér[1], Vajízû margarin, Zala felvágott, Kápia paprika E: 217kcal Zsír: 7g Tel.zsír.: 2g Feh.: 8g CH: 32g Cuk.: 0g Só: 0,8g Ca: 14mg Ca (tej): mg	Rizsital, natúr, kalács TeM, ToM[1], Vajízû margarin E: 247kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 3g Feh.: 5g CH: 37g Cuk.: 8g Só: 0,6g Ca: 13mg Ca (tej): mg
Energia:	774,35kcal	801,28kcal	869,90kcal	752,41kcal	797,07kcal
Zsír:	26,08g	22,40g	31,79g	19,31g	23,35g
Telített zsírsav:	3,58g	2,40g	10,92g	3,04g	5,26g
Fehérje:	23,72g	29,72g	23,40g	30,20g	21,74g
Szénhidrát:	112,69g	118,28g	120,33g	103,27g	124,85g
Cukor:	19,88g	37,13g	16,02g	13,55g	32,70g
Só:	1,38g	1,83g	1,84g	1,99g	1,96g
Ca:	97,06mg	159,43mg	163,37mg	209,49mg	155,96mg
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