Tojás mentes

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[7], Vajízû margarin, Zsemle[1] E: 299kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 1g Feh.: 11g CH: 43g Cuk.: 12g Só: 0,5g Ca: 218mg Ca (tej): 216mg	Pomáz kenyere[1], Tej[7], Kaliforniai paprika, Trappista sajt[7] E: 268kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 3g Feh.: 14g CH: 31g Cuk.: 7g Só: 0,8g Ca: 313mg Ca (tej): 300mg	Félbarna kenyér[1], Magyaros vajkrém[7], Tej[7], Kígyóuborka E: 244kcal Zsír: 9g Tel.zsír.: 3g Feh.: 8g CH: 32g Cuk.: 8g Só: 0,5g Ca: 193mg Ca (tej): 180mg	Tejbegríz kakaó szórattal[1,7] E: 195kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 0g Feh.: 6g CH: 32g Cuk.: 21g Só: 0,2g Ca: 220mg Ca (tej): 180mg	Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Kígyóuborka, Tej[7] E: 227kcal Zsír: 8g Tel.zsír.: 1g Feh.: 8g CH: 31g Cuk.: 7g Só: 0,5g Ca: 192mg Ca (tej): 180mg
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[1,3,7], Alma E: 305kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 4g Feh.: 14g CH: 22g Cuk.: 14g Só: 0,4g Ca: 172mg Ca (tej): 105mg	Sütõtökfõzelék[7], Párolt csirkemell filé, Banán E: 382kcal Zsír: 11g Tel.zsír.: 2g Feh.: 22g CH: 49g Cuk.: 41g Só: 0,6g Ca: 253mg Ca (tej): 120mg	Gulyásleves, Meggyes-mákos kocka TeM, ToM[1] E: 430kcal Zsír: 20g Tel.zsír.: 2g Feh.: 15g CH: 47g Cuk.: 16g Só: 0,8g Ca: 114mg Ca (tej): mg	Fûszeres csirkemell csíkok[10], Brokkoli fõzelék[1,7], narancs E: 364kcal Zsír: 12g Tel.zsír.: 2g Feh.: 22g CH: 29g Cuk.: 12g Só: 0,6g Ca: 238mg Ca (tej): 75mg	Sütõtökös burgonyapüré[7], Panírozott halrúd[4], Alma E: 313kcal Zsír: 10g Tel.zsír.: 1g Feh.: 12g CH: 43g Cuk.: 18g Só: 1,0g Ca: 95mg Ca (tej): 60mg
Uzsonna	Félbarna kenyér[1], Vajízû margarin, Kápia paprika, Pulykamell sonka E: 168kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 8g CH: 25g Cuk.: 0g Só: 0,7g 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	Füstölt sajtos krém (bölcsis)[7], Félbarna kenyér[1], póréhagyma E: 139kcal Zsír: 4g Tel.zsír.: 1g Feh.: 6g CH: 26g Cuk.: 2g Só: 0,4g Ca: 141mg Ca (tej): 122mg	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	Hideg tej[7], Vaj[7], kalács TeM, ToM[1] E: 292kcal Zsír: 15g Tel.zsír.: 8g Feh.: 8g CH: 31g Cuk.: 8g Só: 0,5g Ca: 137mg Ca (tej): 120mg
Energia:	787,80kcal	822,53kcal	863,53kcal	788,48kcal	900,39kcal
Zsír:	32,88g	24,20g	33,03g	23,78g	33,00g
Telített zsírsav:	6,04g	6,28g	6,84g	4,53g	9,70g
Fehérje:	32,51g	40,96g	29,24g	35,71g	28,01g
Szénhidrát:	93,89g	108,15g	115,46g	96,46g	122,46g
Cukor:	25,23g	48,63g	24,33g	23,43g	46,81g
Só:	1,62g	2,12g	1,66g	1,67g	2,14g
Ca:	406,59mg	579,43mg	466,54mg	472,59mg	513,79mg
Ca (tej):	321,00mg	420,00mg	302,40mg	255,00mg	360,00mg

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