

Felnőtt

2026-03-30 - 2026-04-05

	2026-03-30		2026-03-31		2026-04-01		2026-04-02		2026-04-03	
Ebéd	Karfiol leves (magyaros) [1,3], Baconos pritaminpaprikás csirkeragu[7], bulgur[1]		Sárgaborsóleves, zöldséges[1], Főtt hús, sertéscomb, Almamártás[1,7], Főtt burgonya		Sertésraguleves tárkonyos[1,3,7,9], Szilvás lepény napraforgómaggal[1,3,7]		Lebbencsleves[1], Bundás kenyér[1,3,7], Paraj (spenót) főzelék[1,7], Csoki nyuszi[6,7]			
	E: 844 kcal	E: 3528 KJ	E: 994 kcal	E: 4159 KJ	E: 800 kcal	E: 3345 KJ	E: 1068 kcal	E: 4478 KJ		
	Zsír: 40 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 37 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 71 g	Tel.zsír.: 26 g		
	Feh.: 37 g	CH: 85 g	Feh.: 47 g	CH: 117 g	Feh.: 25 g	CH: 88 g	Feh.: 38 g	CH: 163 g		
	Cuk: 7 g	Só: 1.98 g	Cuk: 29 g	Só: 2.13 g	Cuk: 28 g	Só: 1.21 g	Cuk: 22 g	Só: 3.35 g		
	Ca: 117 mg	Ca: 21 mg	Ca: 139 mg	Ca: 31 mg	Ca: 125 mg	Ca: 42 mg	Ca: 575 mg	Ca: 317 mg		
	Vas: 3 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 49 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 50 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 62 g		

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 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt

MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu

--