

Felnőtt**2023-09-25 - 2023-10-01**

	2023-09-25		2023-09-26		2023-09-27		2023-09-28		2023-09-29	
Ebéd	Lebbencsleves[1], Csirkepörkölt feltét (combfilé), Zöldborsó főzelék [1,7], Alma		Karfiol leves (magyaros) [1,9], Vadas marhatokány[1,7,9,10], Tészta köret (durum orsó)[1]		Csontleves csigatésztával[1,9], Főtt hús, sertéscomb, Főtt burgonya fél adag, Gyümölcsmártás (alma, szilva, meggy)[1,7]		Brokkolikrémleves[1,7], Rántott sertés karaj[1,3], Kukoricás rizs, Káposzta saláta		Pulykaraguleves tárkonyos[1,7,9], Túrógombóc gyümölcscsel töltve[1]	
	E: 769.1 kcal	E: 3228.79 KJ	E: 1034.48 kcal	E: 4386.43 KJ	E: 792.45 kcal	E: 3322.14 KJ	E: 1391.48 kcal	E: 5821.97 KJ	E: 1218.03 kcal	E: 5092.89 KJ
	Zsír: 39.12 g	Tel.zsír.: 3.85 g	Zsír: 35.42 g	Tel.zsír.: 9.15 g	Zsír: 17.41 g	Tel.zsír.: 2.02 g	Zsír: 46.74 g	Tel.zsír.: 4.62 g	Zsír: 29.92 g	Tel.zsír.: 2.83 g
	Feh.: 39.12 g	CH: 79.56 g	Feh.: 52.92 g	CH: 129.43 g	Feh.: 38.64 g	CH: 116.2 g	Feh.: 59.96 g	CH: 176 g	Feh.: 56.99 g	CH: 176.93 g
	Cuk: 0 g	Só: 2.6 g	Cuk: 2 g	Só: 2.58 g	Cuk: 38.96 g	Só: 3.87 g	Cuk: 3.25 g	Só: 5.97 g	Cuk: 20 g	Só: 2.01 g
	Ca: 200.33 mg	Ca: 79.8 mg	Ca: 118.86 mg	Ca: 30 mg	Ca: 157.35 mg	Ca: 30 mg	Ca: 190.71 mg	Ca: 0 mg	Ca: 100.98 mg	Ca: 25 mg
	Vas: 2.96 mg	Cuk.: 19.28 g	Vas: 4.81 mg	Cuk.: 8.42 g	Vas: 3.29 mg	Cuk.: 55.68 g	Vas: 5.22 mg	Cuk.: 9.1 g	Vas: 1.63 mg	Cuk.: 27.93 g
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélek 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 - Szezámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu										