

Felnőtt**2024-11-04 - 2024-11-10**

	2024-11-04		2024-11-05		2024-11-06		2024-11-07		2024-11-08	
Ebéd	Paradisomleves betűtészta[1,3,9], Zöldborsós pulykaragu[1], tört burgonya, hagymás		Almaleves #[1,7], Tarhonyáshús[1,3], Céklasaláta kész		Burgonyagombóc leves[1,3,7], Halpogácsa (Halfasírt)[1,3,4], Zöldbabfőzelék[1,7], Kenyér félbarna ebédhez[1], Körte		Póréhagymakrémleves[1,7], Zöldfűszeres joghurtban pácolt csirkecombfilé[7], Pírtott napraforgómag, Kukoricás bulgur [1]		Húsleves (sertés), cérnametélttel[1,9], Tejberizs kakaó szóráttal[7]	
	E: 895.52 kcal	E: 3739.33 KJ	E: 994.25 kcal	E: 4057.53 KJ	E: 921.99 kcal	E: 3857.6 KJ	E: 817.13 kcal	E: 3418.87 KJ	E: 652.03 kcal	E: 2723.06 KJ
	Zsír: 30.3 g	Tel.zsír.: 2.34 g	Zsír: 35.89 g	Tel.zsír.: 3.07 g	Zsír: 35.94 g	Tel.zsír.: 6.66 g	Zsír: 43.1 g	Tel.zsír.: 6.52 g	Zsír: 9.96 g	Tel.zsír.: 3.19 g
	Feh.: 37.55 g	CH: 115.34 g	Feh.: 35.51 g	CH: 128.1 g	Feh.: 35.88 g	CH: 111.31 g	Feh.: 37.53 g	CH: 90.2 g	Feh.: 27.23 g	CH: 112.05 g
	Cuk: 30.62 g	Só: 1.93 g	Cuk: 35.95 g	Só: 2.07 g	Cuk: 35.34 g	Só: 2.46 g	Cuk: 6.55 g	Só: 1.55 g	Cuk: 53.74 g	Só: 1.43 g
	Ca: 74.32 mg	Ca: 0 mg	Ca: 128.95 mg	Ca: 26.4 mg	Ca: 229.65 mg	Ca: 46.8 mg	Ca: 181.82 mg	Ca: 79.5 mg	Ca: 496.53 mg	Ca: 403.2 mg
	Vas: 1112.35 mg	Cuk.: 58.19 g	Vas: 5.25 mg	Cuk.: 65.52 g	Vas: 4.04 mg	Cuk.: 35.34 g	Vas: 3.83 mg	Cuk.: 6.55 g	Vas: 2.99 mg	Cuk.: 95.72 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										