

**Felnőtt****2025-01-13 - 2025-01-19**

	2025-01-13		2025-01-14		2025-01-15		2025-01-16		2025-01-17	
<b>Ebéd</b>	Alföldi zöldségleves[1,3,9], Bugaci csirke ragu [1], Párolt rizs		Brokkolikrémleves[1,7], Levesgyöngy betét[1,3,7], Bolognai makaróni		Vajgaluskaleves[1,3], Sertéssült (karaj), Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], Kenyér félbarna ebédhez[1]		Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)[1,7], Paprikás burgonya (serpenyős burgonya) virslivel, Csemege uborka[10]		Palócleves[1,7], Aranygaluska kakaós[1,3,7]	
	E: 882.31 kcal	E: 3681.54 KJ	E: 1157.04 kcal	E: 4730.62 KJ	E: 1005.04 kcal	E: 4205.1 KJ	E: 791.84 kcal	E: 3313.08 KJ	E: 1369.62 kcal	E: 5717.33 KJ
	Zsír: 35.23 g	Tel.zsír.: 2.76 g	Zsír: 50.28 g	Tel.zsír.: 11.49 g	Zsír: 37.64 g	Tel.zsír.: 4.04 g	Zsír: 34.37 g	Tel.zsír.: 9.62 g	Zsír: 51.7 g	Tel.zsír.: 13.9 g
	Feh.: 35.25 g	CH: 117.11 g	Feh.: 55.35 g	CH: 117.06 g	Feh.: 49.31 g	CH: 112.57 g	Feh.: 22.25 g	CH: 91.87 g	Feh.: 38.84 g	CH: 179.71 g
	Cuk: 11.25 g	Só: 1.69 g	Cuk: 4.05 g	Só: 5.64 g	Cuk: 44.19 g	Só: 2.96 g	Cuk: 36.45 g	Só: 2.17 g	Cuk: 51.63 g	Só: 1.03 g
	Ca: 144.6 mg	Ca: 0 mg	Ca: 416.49 mg	Ca: 0 mg	Ca: 165.28 mg	Ca: 0 mg	Ca: 138.65 mg	Ca: 33.28 mg	Ca: 218.39 mg	Ca: 136.4 mg
	Vas: 2.12 mg	Cuk.: 11.25 g	Vas: 6.09 mg	Cuk.: 5.67 g	Vas: 3.57 mg	Cuk.: 61.67 g	Vas: 4.96 mg	Cuk.: 56.43 g	Vas: 3.5 mg	Cuk.: 97.91 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 - Csillagfürt										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. <a href="http://www.texandco.hu">www.texandco.hu</a>										