

Felnőtt**2025-01-20 - 2025-01-26**

	2025-01-20		2025-01-21		2025-01-22		2025-01-23		2025-01-24	
Ebéd	Zellerkrémleves [1,7,9], kenyérkocka[1,3,7], Mustáros sertés tokány[1,7,10], bulgur[1], Csalamádé		Lebbencsleves zöldséggel[1], Főtt tojás[3], Főtt burgonya fél adag, Sóska-főzelék[1,7], Alma		Zöldbaleves tejfölös[1,7], Rántott csirkemell[1,3], Párolt rizs, Csemege uborka[10]		Erőleves csigatészta[1], Halpogácsa (Halfasírt)[1,3,4], Burgonyafőzelék[1,7], Kenyér félbarna ebédhez[1]		Betyár leves[1,3,7,9], Szilvalekváros gombóc (mirelit) 5 dkg/db[1,3], Porcukor szórat	
	E: 984.92 kcal	E: 4120.91 KJ	E: 707.25 kcal	E: 2964.59 KJ	E: 949.1 kcal	E: 3969.56 KJ	E: 895.86 kcal	E: 3753.74 KJ	E: 1072.75 kcal	E: 4480.36 KJ
	Zsír: 39.78 g	Tel.zsír.: 7.02 g	Zsír: 25.87 g	Tel.zsír.: 7.15 g	Zsír: 29.41 g	Tel.zsír.: 4.87 g	Zsír: 36.65 g	Tel.zsír.: 8.5 g	Zsír: 37.58 g	Tel.zsír.: 9.61 g
	Feh.: 45.11 g	CH: 113.94 g	Feh.: 22.74 g	CH: 91.18 g	Feh.: 47.14 g	CH: 118.35 g	Feh.: 41.46 g	CH: 96.21 g	Feh.: 29.38 g	CH: 151.49 g
	Cuk: 9.25 g	Só: 2.26 g	Cuk: 32.57 g	Só: 2.1 g	Cuk: 7 g	Só: 2.56 g	Cuk: 11.29 g	Só: 3.14 g	Cuk: 12.83 g	Só: 4.97 g
	Ca: 199.93 mg	Ca: 73.04 mg	Ca: 249.69 mg	Ca: 151.2 mg	Ca: 133.24 mg	Ca: 24.23 mg	Ca: 156.4 mg	Ca: 28.6 mg	Ca: 153.26 mg	Ca: 41.6 mg
	Vas: 4.85 mg	Cuk.: 19.4 g	Vas: 2.8 mg	Cuk.: 42.56 g	Vas: 3.86 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 4.4 mg	Cuk.: 11.29 g	Vas: 4.09 mg	Cuk.: 41.83 g
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélék 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. www.texandco.hu										