

**Felnőtt****2026-05-18 - 2026-05-24**

|   | 2026-05-18                                      |                | 2026-05-19   |                | 2026-05-20  |                | 2026-05-21  |                 | 2026-05-22  |                 |
|---|---|----------------|--|----------------|---|----------------|---|-----------------|---|-----------------|
| <b>Ebéd</b>   | Almaleves #[1,7],<br>Pincepörkölt,<br>Csalamádé |                | Vega erőleves cérnametéllel[1,3,9],<br>Barbecue csirkemellszelet[1,9,10],<br>Zöldborsós köles,<br>Retek tzatziki saláta[7],<br>Banán |                | Burgonyaleves (magyaros)[1,9],<br>Sertéssült (comb),<br>Paradicsomos káposztafőzelék[1,9],<br>TK kenyér búza ebédhez[1] |                | Zöldség krémleves [1,7,9],<br>Levesgyöngy betét[1,3,7],<br>Rántott sajt panírozott,<br>Snidlinges párolt rizs ,<br>Tartármártás[3,7,10] |                 | Betyárleves Bakonyi módra pulyka[1,7],<br>Aranygaluska kakaós[1,3,7],<br>Vaníliásodó[1,7] |                 |
|   | E: 795 kcal                                     | E: 3327 KJ     | E: 888 kcal  | E: 3715 KJ     | E: 941 kcal   | E: 3938 KJ     | E: 1393 kcal  | E: 5829 KJ      | E: 1555 kcal  | E: 6492 KJ      |
|   | Zsír: 37 g                                      | Tel.zsír.: 4 g | Zsír: 25 g   | Tel.zsír.: 7 g | Zsír: 35 g  | Tel.zsír.: 2 g | Zsír: 117 g   | Tel.zsír.: 41 g | Zsír: 80 g  | Tel.zsír.: 21 g |
|   | Feh.: 27 g                                      | CH: 81 g       | Feh.: 55 g   | CH: 110 g      | Feh.: 45 g  | CH: 105 g      | Feh.: 39 g  | CH: 133 g       | Feh.: 47 g  | CH: 155 g       |
|   | Cuk: 29 g                                       | Só: 0.93 g     | Cuk: 53 g  | Só: 2.26 g     | Cuk: 38 g   | Só: 1.7 g      | Cuk: 10 g   | Só: 3.62 g      | Cuk: 62 g   | Só: 3.13 g      |
|   | Ca: 91 mg                                       | Ca: 34 mg      | Ca: 369 mg   | Ca: 240 mg     | Ca: 128 mg  | Ca: 0 mg       | Ca: 998 mg  | Ca: 915 mg      | Ca: 494 mg  | Ca: 343 mg      |
|   | Vas: 2 mg                                       | Cuk.: 49 g     | Vas: 9 mg  | Cuk.: 53 g     | Vas: 3 mg   | Cuk.: 56 g     | Vas: 3 mg   | Cuk.: 11 g      | Vas: 4 mg   | Cuk.: 109 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 - Szezámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt |   |                |  |                |   |                |   |                 |   |                 |
| MealPlanner / Tex and Co Net Kft. <a href="http://www.texandco.hu">www.texandco.hu</a>  |   |                |  |                |   |                |   |                 |   |                 |