

**Felnőtt****2026-06-01 - 2026-06-07**

	2026-06-01		2026-06-02		2026-06-03		2026-06-04		2026-06-05	
<b>Ebéd</b>	Paradicsomleves betűtésztával[1,3,9], Budapest pulykaragu , bulgur petrezselymes[1]		Vajgaluskaleves[1,3], Főtt tojás[3], Főtt burgonya fél adag, Sóskamártás[1,7], Körte		Brokkolikrémleves[1,7], Levesgyöngy betét[1,3,7], Marhapörkölt, Tarhonya köret [1], Csalamádé		Szilvaleves[1,7], Rántott hal (harcsa)[1,3,4], Párolt rizs , Tartármártás[3,7,10]		Csirkeraguleves, tárkonyos[1,3,7,9], Nudli zsemlemorzsóval[1,3], Mák szórát	
	E: 981 kcal	E: 4098 KJ	E: 793 kcal	E: 3317 KJ	E: 1068 kcal	E: 4376 KJ	E: 1463 kcal	E: 6122 KJ	E: 1122 kcal	E: 4691 KJ
	Zsír: 36 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 31 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 58 g	Tel.zsír.: 16 g	Zsír: 89 g	Tel.zsír.: 16 g	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 7 g
	Feh.: 45 g	CH: 124 g	Feh.: 25 g	CH: 97 g	Feh.: 38 g	CH: 97 g	Feh.: 40 g	CH: 203 g	Feh.: 43 g	CH: 159 g
	Cuk: 30 g	Só: 1.92 g	Cuk: 41 g	Só: 1.88 g	Cuk: 6 g	Só: 1.78 g	Cuk: 63 g	Só: 2.07 g	Cuk: 3 g	Só: 3.22 g
	Ca: 90 mg	Ca: 0 mg	Ca: 297 mg	Ca: 31 mg	Ca: 131 mg	Ca: 22 mg	Ca: 160 mg	Ca: 75 mg	Ca: 409 mg	Ca: 31 mg
	Vas: 8 mg	Cuk.: 57 g	Vas: 8 mg	Cuk.: 51 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 6 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 119 g	Vas: 8 mg	Cuk.: 23 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 - Csillagfürt										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. <a href="http://www.texandco.hu">www.texandco.hu</a>										