

Felnőtt**2026-06-08 - 2026-06-14**

	2026-06-08		2026-06-09		2026-06-10		2026-06-11		2026-06-12	
Ebéd	Zöldborsóleves [1,3,9], Csirke gyros, Kuszkusz[1], Tzatziki öntet[7], Vegyes saláta (sárgrépa, uborka, fejeskáposzta)		Tojásleves[1,3], Sült virsli feltét, Zöldbabfőzelék[1,7], TK kenyér búza ebédhez[1], Alma		zöldségleves tavaszi[1,9], Bolognai szósz, makaróni Tészta köret (durum penne)[1], Sajt szórat[7]		Gombakrémeleves[1,7,9], kenyérkocka[1,3,7], Sertéssült (tarja), Tört burgonya, Ecetes cékla		Lencsegulyás (pulyka), Tejbedara (tejbegríz)[1,7], Kakaó szórat	
	E: 898 kcal	E: 3756 KJ	E: 832 kcal	E: 3482 KJ	E: 960 kcal	E: 3978 KJ	E: 1119 kcal	E: 4682 KJ	E: 803 kcal	E: 3360 KJ
	Zsír: 32 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 46 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 38 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 58 g	Tel.zsír.: 18 g	Zsír: 16 g	Tel.zsír.: 5 g
	Feh.: 48 g	CH: 98 g	Feh.: 30 g	CH: 70 g	Feh.: 48 g	CH: 102 g	Feh.: 45 g	CH: 100 g	Feh.: 48 g	CH: 115 g
	Cuk: 19 g	Só: 3.97 g	Cuk: 15 g	Só: 2.53 g	Cuk: 8 g	Só: 2.41 g	Cuk: 9 g	Só: 2.94 g	Cuk: 46 g	Só: 1.68 g
	Ca: 196 mg	Ca: 84 mg	Ca: 102 mg	Ca: 31 mg	Ca: 435 mg	Ca: 320 mg	Ca: 143 mg	Ca: 32 mg	Ca: 625 mg	Ca: 540 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 25 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 15 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 22 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 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 - Csillagfürt										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu										