

**Felnőtt**

**2026-08-31 - 2026-09-06**

|             | 2026-08-31                                                                                       |                | 2026-09-01                                                    |                | 2026-09-02                                                                    |                | 2026-09-03                                                                                                             |                | 2026-09-04                                                    |                |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Ebéd</b> | Zöldbab leves magyaros[1],<br>Sztroganoff ragu sertéscomból[1,7,10],<br>Zsemlegombóc 5 dkg/db[1] |                | Őszi barack krémleves[1,7],<br>Sertésrizottó,<br>Ecetes cékla |                | Paradicsomleves betűtészta-val[1,3,9],<br>Pincepörkölt,<br>Csemege uborka[10] |                | Csontleves célnamettel[1,3],<br>Fűszeres csirkeapró,<br>Zöldborsó főzelék [1,7],<br>TK kenyér búza ebédhez[1],<br>Alma |                | Gulyásleves csipetkével, sertésbő[1,9],<br>Káposztás kocka[1] |                |
|             | E: 959 kcal                                                                                      | E: 4014 KJ     | E: 882 kcal                                                   | E: 3692 KJ     | E: 861 kcal                                                                   | E: 3594 KJ     | E: 793 kcal                                                                                                            | E: 3314 KJ     | E: 1031 kcal                                                  | E: 4286 KJ     |
|             | Zsír: 33 g                                                                                       | Tel.zsír.: 5 g | Zsír: 26 g                                                    | Tel.zsír.: 4 g | Zsír: 37 g                                                                    | Tel.zsír.: 2 g | Zsír: 25 g                                                                                                             | Tel.zsír.: 2 g | Zsír: 38 g                                                    | Tel.zsír.: 2 g |
|             | Feh.: 40 g                                                                                       | CH: 117 g      | Feh.: 35 g                                                    | CH: 122 g      | Feh.: 28 g                                                                    | CH: 95 g       | Feh.: 44 g                                                                                                             | CH: 94 g       | Feh.: 30 g                                                    | CH: 139 g      |
|             | Cuk: 23 g                                                                                        | Só: 2.83 g     | Cuk: 19 g                                                     | Só: 1.66 g     | Cuk: 34 g                                                                     | Só: 2.09 g     | Cuk: 24 g                                                                                                              | Só: 2.31 g     | Cuk: 61 g                                                     | Só: 1.48 g     |
|             | Ca: 150 mg                                                                                       | Ca: 31 mg      | Ca: 147 mg                                                    | Ca: 31 mg      | Ca: 83 mg                                                                     | Ca: 0 mg       | Ca: 250 mg                                                                                                             | Ca: 90 mg      | Ca: 123 mg                                                    | Ca: 0 mg       |
|             | Vas: 3 mg                                                                                        | Cuk.: 30 g     | Vas: 3 mg                                                     | Cuk.: 37 g     | Vas: 4 mg                                                                     | Cuk.: 62 g     | Vas: 3 mg                                                                                                              | Cuk.: 24 g     | Vas: 3 mg                                                     | Cuk.: 91 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 - Szezámmag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt

MealPlanner / Tex and Co Net Kft. [www.texandco.hu](http://www.texandco.hu)

|  |
|--|
|  |
|--|