

2026-09-21 - 2026-09-27

	2026-09-21	2026-09-22	2026-09-23	2026-09-24	2026-09-25
--	------------	------------	------------	------------	------------

Ebéd	Zöldségleves virágáruslány módra[1,3,9], Bazsalikomos tejszínes csirkeragu[1,7], Kukoricás bulgur [1], Müzsizselet glutén-, tejmentes		Almaleves #[1,7], Rántott sertés karaj[1,3], Petrezselymes burgonya tisztított, Uborkasaláta		Zabgaluskaleves[1,3,9], Fasírt egészben sütvél[1,3], Paradicsomos káposztafőzelék[1,9], TK kenyér búza ebédhez[1], Körte		Zöldborsóleves [1,3,9], Harcsapaprikás[1,4,7], Tészta köret (durum kis kagyló)[1]		Legényfogó leves[7,9], Szilvatöltelikes gombóc (mirelit) 5 dkg/db[1,3], Porcukor szórat	
	E: 915 kcal	E: 3827 KJ	E: 1247 kcal	E: 5219 KJ	E: 1064 kcal	E: 4454 KJ	E: 755 kcal	E: 3201 KJ	E: 850 kcal	E: 3558 KJ
	Zsír: 34 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 49 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 33 g	Tel.zsír.: 3 g	Zsír: 27 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 21 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 41 g	CH: 114 g	Feh.: 52 g	CH: 141 g	Feh.: 42 g	CH: 145 g	Feh.: 38 g	CH: 86 g	Feh.: 30 g	CH: 130 g
	Cuk: 8 g	Só: 1.18 g	Cuk: 36 g	Só: 2.4 g	Cuk: 66 g	Só: 1.95 g	Cuk: 10 g	Só: 1.39 g	Cuk: 8 g	Só: 2.56 g
Ca: 200 mg	Ca: 26 mg	Ca: 138 mg	Ca: 34 mg	Ca: 174 mg	Ca: 0 mg	Ca: 114 mg	Ca: 29 mg	Ca: 118 mg	Ca: 12 mg	
Vas: 5 mg	Cuk.: 12 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 64 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 83 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 16 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 37 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. www.texandco.hu