

2026-11-02 - 2026-11-08

	2026-11-02	2026-11-03	2026-11-04	2026-11-05	2026-11-06
--	------------	------------	------------	------------	------------

Ebéd	Paradisomleves betűtésztával[1,3,9], Zöldborsós pulykaragu[1], Párolt rizs		Almaleves #[1,7], Tarhonyáshús[1], Csalamádé		Burgonyagombóc leves[1,3,7], Csirke nuggets tepsiben sültve[1,3], Zöldbabfőzelék[1,7], Alma		Póréhagymakréml leves[1,7], kenyérkocka[1,3,7], Zöldfűszeres joghurtban pácolt csirkecomb (alsó)[7], Kukoricas kuszkusz[1]		Húsleves (sertés), cérnametél[1,3,9], Káposztás kocka[1]	
	E: 941 kcal	E: 3931 KJ	E: 909 kcal	E: 3707 KJ	E: 764 kcal	E: 3198 KJ	E: 1009 kcal	E: 4224 KJ	E: 786 kcal	E: 3257 KJ
	Zsír: 27 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 36 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 38 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 37 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 15 g	Tel.zsír.: 1 g
	Feh.: 34 g	CH: 137 g	Feh.: 31 g	CH: 111 g	Feh.: 29 g	CH: 72 g	Feh.: 73 g	CH: 95 g	Feh.: 24 g	CH: 136 g
	Cuk: 30 g	Só: 1.89 g	Cuk: 29 g	Só: 0.83 g	Cuk: 23 g	Só: 2.07 g	Cuk: 6 g	Só: 2.07 g	Cuk: 64 g	Só: 1.48 g
	Ca: 70 mg	Ca (tej): 0 mg	Ca: 90 mg	Ca (tej): 34 mg	Ca: 126 mg	Ca (tej): 47 mg	Ca: 169 mg	Ca (tej): 58 mg	Ca: 143 mg	Ca (tej): 0 mg
	Vas: 3 mg	Cuk.: 58 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 49 g	Vas: 1 mg	Cuk.: 23 g	Vas: 7 mg	Cuk.: 11 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 94 g

ModBlender / Toward Co-Net Kft. www.toward.co.hu

MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu