Felnőtt

2026-11-23 - 2026-11-29

	2026-11-23		2026-11-24		2026-11-25		2026-11-26		2026-11-27	
Ebéd	Gombaleves magyaros, [1,3], Csirkepaprikás (combfilé)[7], Tészta köret (durum szarvacska)[1], Csemege uborka[10]		Hamis gulyásleves[1,3], Húsgolyó, Finomfőzelék[1,7], Kenyér félbarna ebédhez[1], Körte		Szilvaleves[1,7], Rántott hal (harcsa)[1,3,4], Tartármártás[3,7,10], Zöldséges bulgur [1]		Brokkolikrémleves[1,7], kenyérkocka[1,3,7], Óvári sertésszelet[7], Tört burgonya, hagymás, Csalamádé		Legényfogó leves[7,9], Kakaó szórat, Tejberizs szórat nélkül[7]	
	E: 866 kcal	E: 3612 KJ	E: 1025 kcal	E: 4288 KJ	E: 1442 kcal	E: 6034 KJ	E: 789 kcal	E: 3303 KJ	E: 822 kcal	E: 3438 KJ
	Zsír: 31 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 39 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 89 g	Tel.zsír.: 16 g	Zsír: 34 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 20 g	Tel.zsír.: 5 g
	Feh.: 42 g	CH: 101 g	Feh.: 41 g	CH: 124 g	Feh.: 45 g	CH: 197 g	Feh.: 41 g	CH: 74 g	Feh.: 32 g	CH: 125 g
	Cuk: 9 g	Só: 1.38 g	Cuk: 48 g	Só: 2.71 g	Cuk: 65 g	Só: 1.91 g	Cuk: 5 g	Só: 3.36 g	Cuk: 48 g	Só: 1.57 g
	Ca: 141 mg	Ca (tej): 31 mg	Ca: 279 mg	Ca (tej): 109 mg	Ca: 196 mg	Ca (tej): 75 mg	Ca: 249 mg	Ca (tej): 112 mg	Ca: 494 mg	Ca (tej): 416 mg
	Vas: 4 mg	Cuk.: 9 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 48 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 121 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 115 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 - Csillagfürt

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