

Felnőtt

2025-10-27 - 2025-11-02

	2025-10-27		2025-10-28		2025-10-29		2025-10-30		2025-10-31	
Ebéd	Vajgaluskaleves[1,3], Fokhagymás sertésapró[1], Kelkáposzta főzelék[1,7], Kenyér félbarna ebédhez[1], Szőlő		Narancsos süttőtökrémléves[1,7], Párizsi csirkemell[1,3], Petrezselymes burgonya tisztított, Céklasaláta kész		Zöldségleves csigatésztaival[1,9], Tejszínes bazsalikomos halragu[1,4,7], bulgur[1]		Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)[1,7], Csőben sült húsos karfiol kölessel[1,3,7]		Betyárleves Bakonyi módra[1,7], Tejföl öntet főételhez[7], Tészta köret (durum szélesmetélt) [1], Sajt szórát[7]	
	E: 939 kcal	E: 3927 KJ	E: 1030 kcal	E: 4311 KJ	E: 714 kcal	E: 2987 KJ	E: 761 kcal	E: 3184 KJ	E: 991 kcal	E: 4124 KJ
	Zsír: 34 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 40 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 30 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 28 g	Tel.zsír.: 11 g	Zsír: 58 g	Tel.zsír.: 17 g
	Feh.: 44 g	CH: 110 g	Feh.: 44 g	CH: 115 g	Feh.: 34 g	CH: 80 g	Feh.: 39 g	CH: 87 g	Feh.: 42 g	CH: 73 g
	Cuk: 38 g	Só: 3.14 g	Cuk: 14 g	Só: 2.2 g	Cuk: 7 g	Só: 1.45 g	Cuk: 46 g	Só: 1.34 g	Cuk: 6 g	Só: 2.58 g
	Ca: 278 mg	Ca: 10 mg	Ca: 150 mg	Ca: 0 mg	Ca: 153 mg	Ca: 0 mg	Ca: 350 mg	Ca: 194 mg	Ca: 411 mg	Ca: 342 mg
	Vas: 4 mg	Cuk.: 38 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 24 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 7 g	Vas: 8 mg	Cuk.: 66 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 6 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