Felnőtt

2026-11-16 - 2026-11-22

	2026-11-16		2026-11-17		2026-11-18		2026-11-19		2026-11-20	
Ebéd	Zellerkrémleves [1,7,9], Levesgyöngy betét[1,3,7], Csirke gyros, Kuszkusz[1], Tzatziki öntet[7], Vegyes saláta (sárgarépa, uborka		Zöldborsóleves [1,3,9], Milánói makaróni ragu, Tészta köret (durum makaróni)[1], Sajt szórat[7]		Tojásleves, csurgatott[1,3], Natúr sertéscomb, Főtt burgonya, Meggymártás[1,7]		Zabgaluskaleves[1,3,9], Székelykáposzta[1,7], Kenyér félbarna ebédhez[1], Banán		Gyöngybableves betéttel, füstölt hússal[1,3,9], Szilvatöltelékes gombóc 5 dkg/db[1,3], Fahéjas szórat	
	E: 1005 kcal	E: 4207 KJ	E: 949 kcal	E: 3940 KJ	E: 971 kcal	E: 4064 KJ	E: 1130 kcal	E: 4729 KJ	E: 1098 kcal	E: 4593 KJ
	Zsír: 44 g	Tel.zsír.: 8 g	Zsír: 31 g	Tel.zsír.: 11 g	Zsír: 43 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 39 g	Tel.zsír.: 7 g	Zsír: 23 g	Tel.zsír.: 4 g
	Feh.: 49 g	CH: 99 g	Feh.: 44 g	CH: 120 g	Feh.: 41 g	CH: 97 g	Feh.: 52 g	CH: 137 g	Feh.: 35 g	CH: 185 g
	Cuk: 15 g	Só: 4.28 g	Cuk: 20 g	Só: 5.29 g	Cuk: 36 g	Só: 1.78 g	Cuk: 87 g	Só: 4.21 g	Cuk: 9 g	Só: 4.49 g
	Ca: 244 mg	Ca (tej): 132 mg	Ca: 413 mg	Ca (tej): 320 mg	Ca: 136 mg	Ca (tej): 21 mg	Ca: 297 mg	Ca (tej): 30 mg	Ca: 184 mg	Ca (tej): 0 mg
	Vas: 2 mg	Cuk.: 15 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 39 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 54 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 87 g	Vas: 8 mg	Cuk.: 54 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