

**Felnőtt****2020-11-30 - 2020-12-06**

	2020-11-30		2020-12-01		2020-12-02		2020-12-03		2020-12-04	
<b>Ebéd</b>	Májgombóc (májgaluska) leves[1,3,9], Csirke nuggets rántva[1,3], Finomfőzelék[1,7], Kenyér félbarna ebédhez[1,3,7]		Sárgaborsóleves, zöldséges[1], Carbonara mártás[1,7], Tészta köret (copfocska)[1,3], Alma		Karalábéleves (tejfölös), tésztával[1,7], Borsos tokány marha[1], bulgur[1]		Mazsolás gesztenyekrémeleves[7], Brassói aprópecsenye, Sós burgonya tisztított , Csemege uborka		Raguleves sertésből[1,9], Lekváros derelye [1,3,7], mikulás csokoládé	
	E: 1224.73 kcal	E: 5124.29 KJ	E: 1432.44 kcal	E: 5882.88 KJ	E: 1086.45 kcal	E: 4539.02 KJ	E: 1524.31 kcal	E: 6377.71 KJ	E: 1209.25 kcal	E: 5056.14 KJ
	Zsír: 59.2 g	Tel.zsír.: 16.17 g	Zsír: 63.74 g	Tel.zsír.: 24.67 g	Zsír: 41.27 g	Tel.zsír.: 8.76 g	Zsír: 84.11 g	Tel.zsír.: 14.81 g	Zsír: 34.41 g	Tel.zsír.: 6.27 g
	Feh.: 49.31 g	CH: 113.12 g	Feh.: 74.31 g	CH: 137.59 g	Feh.: 54.16 g	CH: 129.55 g	Feh.: 50.51 g	CH: 135.97 g	Feh.: 32.93 g	CH: 190.13 g
	Cuk: 0 g	Só: 9.95 g	Cuk: 0 g	Só: 6.97 g	Cuk: 0 g	Só: 4.58 g	Cuk: 23.98 g	Só: 5.56 g	Cuk: 24.64 g	Só: 2.9 g
	Ca: 190.27 mg	Vas: 2.19 mg	Ca: 697.06 mg	Vas: 7.78 mg	Ca: 150.98 mg	Vas: 6.66 mg	Ca: 480.67 mg	Vas: 5.59 mg	Ca: 158.07 mg	Vas: 2.32 mg

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 - Szezámogoró és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt

MealPlanner / Tex and Co Net Kft. [www.texandco.hu](http://www.texandco.hu)