

Felnőtt

2026-02-09 - 2026-02-15

	2026-02-09		2026-02-10		2026-02-11		2026-02-12		2026-02-13		2026-02-14		2026-02-15	
Ebéd	Mazsolás gesztenyekrémleves[7], Bácskai rizseshús csirkéből, Csemege uborka[10]		Daragaluska (grízgaluska) leves[1,3,9], Sertéssült (comb), Sárgaborsó főzelék[1], Kenyér félbarna ebédhez[1]		Gyöngybab leves betéttel[1,3,9], Arrabiata szósz[7], Tészta köret (penne) [1], Sajt szórárt[7], Alma		Zöldborsó leves [1,3,9], Csikóstokány[1,7], Zöldfűszeres rizs, Ecetes cékla kész		Gulyásleves csipetkével, marhahál[1,3], Fánk lekvárral[1,3,7]					
	E: 1140 kcal	E: 4769 KJ	E: 1039 kcal	E: 4348 KJ	E: 938 kcal	E: 3889 KJ	E: 883 kcal	E: 3690 KJ	E: 958 kcal	E: 4000 KJ				
	Zsír: 29 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 41 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 39 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 32 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 56 g	Tel.zsír.: 12 g				
	Feh.: 52 g	CH: 163 g	Feh.: 56 g	CH: 108 g	Feh.: 30 g	CH: 114 g	Feh.: 40 g	CH: 104 g	Feh.: 25 g	CH: 85 g				
	Cuk: 34 g	Só: 1.66 g	Cuk: 10 g	Só: 1.87 g	Cuk: 17 g	Só: 1.69 g	Cuk: 15 g	Só: 3.01 g	Cuk: 18 g	Só: 1.15 g				
	Ca: 480 mg	Ca: 360 mg	Ca: 125 mg	Ca: 0 mg	Ca: 427 mg	Ca: 340 mg	Ca: 137 mg	Ca: 21 mg	Ca: 104 mg	Ca: 31 mg				
	Vas: 3 mg	Cuk.: 55 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 10 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 17 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 29 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 37 g				

Allergének: 1 - Glutén tartalmazó gabona, 2 - Székélmű 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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfű

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