

Felnőtt**2022-08-01 - 2022-08-07**

	2022-08-01		2022-08-02		2022-08-03		2022-08-04		2022-08-05	
Ebéd	Meggyleves[1,7], Mexikói csirkemell ragu[1], Párolt rizs		Kacsanyakleves csigatésztával[1,9], Paprikás burgonya kolbásszal, Kovászos uborka		Tarhonyaleves[1,3], Vagdalt pogácsa sertésből[1,3], Lencsefőzelék[1,7,10]		Zöldség krémleves [1,7,9], Füstölt sajtos csirkemell [1,7], Levesgyöngy betét[1,3,7], bulgur[1], Csalamádé		Pulykabecsinált leves[1,9], Mákos tészta [1,3], Alma	
	E: 922.54 kcal	E: 3859.89 KJ	E: 1250.25 kcal	E: 5236.49 KJ	E: 1186.92 kcal	E: 4956.03 KJ	E: 1233.07 kcal	E: 5157.61 KJ	E: 978.79 kcal	E: 3974.78 KJ
	Zsír: 24.87 g	Tel.zsír.: 4.39 g	Zsír: 62.56 g	Tel.zsír.: 25.45 g	Zsír: 64.83 g	Tel.zsír.: 8.64 g	Zsír: 49.69 g	Tel.zsír.: 9.74 g	Zsír: 25.66 g	Tel.zsír.: 5.21 g
	Feh.: 39.17 g	CH: 130.56 g	Feh.: 60.61 g	CH: 96.55 g	Feh.: 49.48 g	CH: 97.36 g	Feh.: 66.77 g	CH: 133.67 g	Feh.: 38.27 g	CH: 137.44 g
	Cuk: 19.98 g	Só: 2.72 g	Cuk: 0 g	Só: 10.56 g	Cuk: 3 g	Só: 2.65 g	Cuk: 5 g	Só: 5.26 g	Cuk: 20 g	Só: 1.94 g
	Ca: 116.01 mg	Vas: 2.3 mg	Ca: 110.24 mg	Vas: 6.68 mg	Ca: 155.42 mg	Vas: 6.59 mg	Ca: 293.46 mg	Vas: 5.29 mg	Ca: 377.98 mg	Vas: 9.52 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 - Szezám és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfűrt

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