

Felnőtt
2024-05-06 - 2024-05-12

	2024-05-06		2024-05-07		2024-05-08		2024-05-09		2024-05-10	
Ebéd	BrokkolikréMLEVES[1,7], Bugaci pulykaragu kukoricával[1], Pirított napraforgómag, Párolt rizs		Vega erőleves cérnametélttel[1,9], Fasírt (sertés)[1,3], Tökfőzelék[1,7], Kenyér félbarna ebédhez[1,3,7]		Zöldborsóleves [1,9], Csirkepaprikás (combfilé)[7], Galuska mirelitből[1,3], Csalamádé		Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)[1,7], Harcabrássói[4], Pirított burgonya, Csemege uborka[10]		Sárgaborsógulyás marhából [1,3], Túrós derelye mirelit[1,3,7], Tejföl öntet főételhez[7], Alma	
	E: 935.06 kcal	E: 3912.27 KJ	E: 931.68 kcal	E: 3895.16 KJ	E: 1044.32 kcal	E: 4365.43 KJ	E: 811.02 kcal	E: 3393.31 KJ	E: 1190.5 kcal	E: 4981.04 KJ
	Zsír: 31.14 g	Tel.zsír.: 4.46 g	Zsír: 47.08 g	Tel.zsír.: 4.98 g	Zsír: 36.94 g	Tel.zsír.: 4.81 g	Zsír: 39.83 g	Tel.zsír.: 9.93 g	Zsír: 23.77 g	Tel.zsír.: 7.86 g
	Feh.: 44.25 g	CH: 115.74 g	Feh.: 32.14 g	CH: 90.99 g	Feh.: 39.67 g	CH: 144.1 g	Feh.: 32.72 g	CH: 77.93 g	Feh.: 56.63 g	CH: 185.08 g
	Cuk: 0.1 g	Só: 2.33 g	Cuk: 3.3 g	Só: 3.48 g	Cuk: 13.49 g	Só: 5.45 g	Cuk: 19.98 g	Só: 2.69 g	Cuk: 10 g	Só: 2.23 g
	Ca: 138.95 mg	Ca: 0 mg	Ca: 206.86 mg	Ca: 86.38 mg	Ca: 143.44 mg	Ca: 30 mg	Ca: 141.64 mg	Ca: 32 mg	Ca: 290.08 mg	Ca: 30 mg
	Vas: 4.78 mg	Cuk.: 4.62 g	Vas: 2.9 mg	Cuk.: 28.76 g	Vas: 1.79 mg	Cuk.: 33.22 g	Vas: 4.54 mg	Cuk.: 56.02 g	Vas: 4.29 mg	Cuk.: 28.83 g
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélek 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 - Szezámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu										