

Felnőtt**2024-09-09 - 2024-09-15**

	2024-09-09		2024-09-10		2024-09-11		2024-09-12		2024-09-13	
Ebéd	Zöldségleves tárkonyos[1,7,9], Hentestokány pulykából[1,10], Párolt rizs		Tojásleves, csurgatott[1,3], Húsgolyó mirelit, Zöldbabfőzelék[1,7], TK kenyér búza ebédhez[1], Körte		Karfiolleves (tejfölös), tésztával[1,7], Marhapörkölt, Tarhonya köret [1,3], Káposzta saláta kész		Szilvaleves[1,7], Rántott hal (harcsa)[1,3,4], Burgonyapüré [7]		Lencsegulyás (sertés) csipetkével[1,3], Tejberizs kakaó szórattal[7]	
	E: 1057.54 kcal	E: 4424.77 KJ	E: 885.45 kcal	E: 3704.71 KJ	E: 988.73 kcal	E: 4035.59 KJ	E: 1108.98 kcal	E: 4639.99 KJ	E: 870.21 kcal	E: 3640.97 KJ
	Zsír: 45.09 g	Tel.zsír.: 13 g	Zsír: 41.64 g	Tel.zsír.: 4.89 g	Zsír: 38.33 g	Tel.zsír.: 8.58 g	Zsír: 36.05 g	Tel.zsír.: 6.89 g	Zsír: 18.98 g	Tel.zsír.: 3.76 g
	Feh.: 46.07 g	CH: 112.5 g	Feh.: 37.24 g	CH: 87.13 g	Feh.: 54.16 g	CH: 104.77 g	Feh.: 35.85 g	CH: 156.37 g	Feh.: 44.91 g	CH: 127.68 g
	Cuk: 18.91 g	Só: 2.34 g	Cuk: 29.47 g	Só: 1.91 g	Cuk: 11.94 g	Só: 2.85 g	Cuk: 64.75 g	Só: 2.21 g	Cuk: 52.05 g	Só: 1.42 g
	Ca: 205.78 mg	Ca: 35.4 mg	Ca: 139.29 mg	Ca: 30 mg	Ca: 129.88 mg	Ca: 30 mg	Ca: 175.34 mg	Ca: 99.6 mg	Ca: 507.68 mg	Ca: 403.2 mg
	Vas: 4.63 mg	Cuk.: 18.91 g	Vas: 2.57 mg	Cuk.: 29.47 g	Vas: 6.22 mg	Cuk.: 14.94 g	Vas: 3.08 mg	Cuk.: 119.69 g	Vas: 5.09 mg	Cuk.: 94.03 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										