

**Felnőtt**

**2024-09-16 - 2024-09-22**

	2024-09-16		2024-09-17		2024-09-18		2024-09-19		2024-09-20	
<b>Ebéd</b>	Vegyes gyümölcsleves (meggy-alma)[1,7], Csirke gyros, Párolt rizs fél adag, Tzatziki öntet[7], Vegyes saláta (sárgrépa, uborka, fejeskáposzta)		Lebbencsleves zöldséggel[1], Főtt tojás[3], Főtt burgonya fél adag, Paraj (spenót) főzelék[1,7], Müzliszelet[1,5]		Öt gabonás gombóc leves [1,3,9], Bakonyi sertésragu[1,7], Galuska mirelitből[1,3]		Zellerkrémleves [1,7,9], Barbecue csirkecomb (alsó)[1,9,10], Barbecue csirkecomb (felső) 1 db[1,9,10], Pírtott tökmag, Pírtott burgonya, Csomaga uborka[10]		Húsleves (sertés) tészta nélkül[9], Túrós csusza[1]	
	E: 809.44 kcal	E: 3386.69 KJ	E: 742.2 kcal	E: 3110.8 KJ	E: 1032.11 kcal	E: 4318.36 KJ	E: 1102.86 kcal	E: 4614.38 KJ	E: 1248.44 kcal	E: 5182.52 KJ
	Zsír: 38.71 g	Tel.zsír.: 5.07 g	Zsír: 27.63 g	Tel.zsír.: 5.32 g	Zsír: 42.19 g	Tel.zsír.: 9.42 g	Zsír: 66.6 g	Tel.zsír.: 4.74 g	Zsír: 67.85 g	Tel.zsír.: 23.34 g
	Feh.: 32.2 g	CH: 98.48 g	Feh.: 25.57 g	CH: 93.75 g	Feh.: 40.69 g	CH: 115.3 g	Feh.: 71.04 g	CH: 82.42 g	Feh.: 53.25 g	CH: 103.01 g
	Cuk: 47.69 g	Só: 3.62 g	Cuk: 14.06 g	Só: 2.3 g	Cuk: 8.7 g	Só: 4.93 g	Cuk: 4.46 g	Só: 3.46 g	Cuk: 12.49 g	Só: 1.37 g
	Ca: 226.62 mg	Ca: 120.2 mg	Ca: 327.32 mg	Ca: 196.8 mg	Ca: 111.11 mg	Ca: 30 mg	Ca: 148.68 mg	Ca: 21.84 mg	Ca: 245.8 mg	Ca: 0 mg
	Vas: 1.5 mg	Cuk.: 67.67 g	Vas: 2.41 mg	Cuk.: 22.06 g	Vas: 1.66 mg	Cuk.: 10.2 g	Vas: 5.13 mg	Cuk.: 6.2 g	Vas: 3.45 mg	Cuk.: 5.92 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										