

Felnőtt**2026-06-15 - 2026-06-21**

	2026-06-15		2026-06-16		2026-06-17		2026-06-18		2026-06-19	
Ebéd	Petrezselymes daragaluska (grízgaluska) leves friss zöldségből[1,3,9], Vegetáriánus chilisbab BORSÓFEHÉRJÉBŐL, bulgur[1]		Őszibarack krémleves[1,7], Brassói aprópecsenye, Pirított burgonya, Csemege uborka[10]		Lebbencsleves[1], Húsgolyó Finomfőzelék[1,7], TK kenyér búza [1], Banán		Karfiolleves (tejfőlös), tésztával[1,3,7], Rántott csirkemell[1,3], Rizí-bizi, Csalamádé		Gulyásleves csipetkével, sertésből[1,9], Almás lepény fahéjas házi[1,3,7]	
	E: 983 kcal	E: 4114 KJ	E: 854 kcal	E: 3574 KJ	E: 1077 kcal	E: 4516 KJ	E: 1026 kcal	E: 4281 KJ	E: 799 kcal	E: 3345 KJ
	Zsír: 29 g	Tel.zsír.: 4 g	Zsír: 45 g	Tel.zsír.: 10 g	Zsír: 39 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 30 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 34 g	Tel.zsír.: 3 g
	Feh.: 42 g	CH: 145 g	Feh.: 38 g	CH: 72 g	Feh.: 44 g	CH: 133 g	Feh.: 47 g	CH: 138 g	Feh.: 25 g	CH: 93 g
	Cuk: 11 g	Só: 1.36 g	Cuk: 15 g	Só: 2.58 g	Cuk: 52 g	Só: 3.58 g	Cuk: 5 g	Só: 2.42 g	Cuk: 26 g	Só: 1.25 g
	Ca: 150 mg	Ca: 0 mg	Ca: 118 mg	Ca: 31 mg	Ca: 203 mg	Ca: 109 mg	Ca: 119 mg	Ca: 31 mg	Ca: 82 mg	Ca: 10 mg
	Vas: 8 mg	Cuk.: 14 g	Vas: 4 mg	Cuk.: 25 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 52 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 5 g	Vas: 2 mg	Cuk.: 48 g
Allergének: 1 - Glutént tartalmazó gabona, 2 - Rákkfélék 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										