

**Felnőtt**
**2026-04-13 - 2026-04-19**

	2026-04-13		2026-04-14		2026-04-15		2026-04-16		2026-04-17	
<b>Ebéd</b>	Brokkolikrémléves[1,7], Levesgyöngy betét[1,3,7], Csirke gyros, bulgur[1], Tzatziki öntet[7], Vegyes saláta (császársaláta, uborka)		Vajgaluskaléves[1,3], Főtt tojás[3], Főtt burgonya fél adag, Sóskafozélék[1,7], Banán		Zöldborsóleves [1,3,9], Marhapörkölt, Tészta köret (durum szarvacska)[1], Csemege uborka[10]		Almaleves #[1,7], Rozmaringos sertéssült, Párolt lilakáposzta fél adag, Tört burgonya hagymás tisztított fél adag		Lencseleves füstölt csülökkel[1,3,7,10], Kakaó szórat, Tejberizs szórat nélkül[7]	
	E: 983 kcal	E: 4114 KJ	E: 907 kcal	E: 3794 KJ	E: 803 kcal	E: 3348 KJ	E: 765 kcal	E: 3200 KJ	E: 852 kcal	E: 3564 KJ
	Zsír: 46 g	Tel.zsír.: 6 g	Zsír: 32 g	Tel.zsír.: 9 g	Zsír: 26 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 37 g	Tel.zsír.: 5 g	Zsír: 28 g	Tel.zsír.: 9 g
	Feh.: 48 g	CH: 95 g	Feh.: 28 g	CH: 121 g	Feh.: 43 g	CH: 97 g	Feh.: 33 g	CH: 70 g	Feh.: 36 g	CH: 113 g
	Cuk: 15 g	Só: 4.36 g	Cuk: 62 g	Só: 2.03 g	Cuk: 11 g	Só: 1.6 g	Cuk: 42 g	Só: 1.66 g	Cuk: 47 g	Só: 3.87 g
	Ca: 249 mg	Ca: 84 mg	Ca: 290 mg	Ca: 151 mg	Ca: 103 mg	Ca: 0 mg	Ca: 137 mg	Ca: 34 mg	Ca: 505 mg	Ca: 431 mg
	Vas: 4 mg	Cuk.: 15 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 72 g	Vas: 6 mg	Cuk.: 17 g	Vas: 3 mg	Cuk.: 68 g	Vas: 5 mg	Cuk.: 81 g
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 - Szezámag és abból készült termékek, 12 - Kén-dioxid, 13 - Puhatestűek, 14 - Csillagfürt										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. <a href="http://www.texandco.hu">www.texandco.hu</a>										