

ovi										
2020-03-09 - 2020-03-15										
	2020-03-09		2020-03-10		2020-03-11		2020-03-12		2020-03-13	
Tízórai	Paradicsom, Sajtkrém, Tea, Teljes kiőrlésű kenyér 1 db/50g[1,3,7]		Félbarna kenyér, Párizsi[6], Kakaó[7], kigyóuborka 2 dkg		Fahéjas csiga házi[1,3,7], tej 2.8 % 2 dl[7]		Kenőmájás[6,7], Tea, Rozskenyér		Margarin, Tejeskávé[7], Rozskenyér, Gyümölcsíz 1 db/2dkg	
	E: 155.28 kcal	E: 649.7 KJ	E: 137.66 kcal	E: 575.98 KJ	E: 249.33 kcal	E: 1041.46 KJ	E: 112.65 kcal	E: 471.32 KJ	E: 156.69 kcal	E: 655.59 KJ
	Zsír: 0.75 g	Tel.zsír.: 0.04 g	Zsír: 6.99 g	Tel.zsír.: 2.3 g	Zsír: 7.87 g	Tel.zsír.: 3.92 g	Zsír: 7.03 g	Tel.zsír.: 3.16 g	Zsír: 6.15 g	Tel.zsír.: 2.28 g
	Feh.: 4.85 g	CH: 31.45 g	Feh.: 7.19 g	CH: 11.11 g	Feh.: 9.29 g	CH: 34.52 g	Feh.: 4.05 g	CH: 7.48 g	Feh.: 5.13 g	CH: 20.01 g
	Cuk: 6.99 g	Só: 0.49 g	Cuk: 2.78 g	Só: 0.34 g	Cuk: 10.99 g	Só: 0.28 g	Cuk: 6.99 g	Só: 0.69 g	Cuk: 11.99 g	Só: 0.23 g
	Ca: 19.66 mg	Vas: 1.24 mg	Ca: 189.87 mg	Vas: 0.66 mg	Ca: 268.55 mg	Vas: 1.09 mg	Ca: 5.06 mg	Vas: 0.85 mg	Ca: 180.07 mg	Vas: 0.33 mg
Ebéd	Húsleves (sertés), cérnámetélttel[1,3,6,7,8,9,10,11], Főtt hús, sertéscomb, Mandarin, Főtt burgonya fél adag, Spenót mártás[1,7]		Fokhagymakrémleves[1,7,8,9], Eszterházy csirkeragu, Tészta köret (copfocska)[1,3]		Gyümölcsleves, Rántott sertés karaj[1,3], Rizi-bizi, Céklasaláta		Sárgaborsó gulyás, Alma, Káposztás kocka		Májgaluska leves, Stefánia vagdalt[1,3,7], tört burgonya, hagymás, Csemege uborka[9,10]	
	E: 373.35 kcal	E: 1562.1 KJ	E: 315.48 kcal	E: 1259.74 KJ	E: 460.44 kcal	E: 1926.5 KJ	E: 334.64 kcal	E: 1349.95 KJ	E: 306.47 kcal	E: 1282.29 KJ
	Zsír: 14.15 g	Tel.zsír.: 1.37 g	Zsír: 9.11 g	Tel.zsír.: 0.83 g	Zsír: 12.32 g	Tel.zsír.: 0.85 g	Zsír: 7.29 g	Tel.zsír.: 0.92 g	Zsír: 11.33 g	Tel.zsír.: 0.95 g
	Feh.: 26.42 g	CH: 32.75 g	Feh.: 10.07 g	CH: 47.94 g	Feh.: 19.48 g	CH: 66.67 g	Feh.: 8.82 g	CH: 57.42 g	Feh.: 16.3 g	CH: 33.98 g
	Cuk: 0 g	Só: 1.55 g	Cuk: 0 g	Só: 0.98 g	Cuk: 2 g	Só: 2.06 g	Cuk: 1.5 g	Só: 0.98 g	Cuk: 0 g	Só: 1.45 g
	Ca: 149.79 mg	Vas: 3.52 mg	Ca: 17.31 mg	Vas: 1.81 mg	Ca: 62.72 mg	Vas: 2.92 mg	Ca: 50.87 mg	Vas: 1.94 mg	Ca: 34.98 mg	Vas: 1.55 mg
Uzsonna	Kifli[1,3], Natúr joghurt		Csokoládés puding[7]		korpás zsemle[1,3,7], Póréhagyma, Zala felvágott[6]		Teljeskiőrlésű kenyér, Retek, Margarin, Mozzarella sajt[7]		Briós[1,3,7]	
	E: 206.25 kcal	E: 862.95 KJ	E: 1.56 kcal	E: 6.54 KJ	E: 199.5 kcal	E: 834.71 KJ	E: 60.3 kcal	E: 179.97 KJ	E: 201.5 kcal	E: 843.08 KJ
	Zsír: 5.68 g	Tel.zsír.: 2.93 g	Zsír: 0.02 g	Tel.zsír.: 0.01 g	Zsír: 6.71 g	Tel.zsír.: 2.26 g	Zsír: 4.8 g	Tel.zsír.: 1.51 g	Zsír: 4.73 g	Tel.zsír.: 1.95 g
	Feh.: 8.86 g	CH: 29.7 g	Feh.: 0.04 g	CH: 0.31 g	Feh.: 9.93 g	CH: 24.65 g	Feh.: 2.99 g	CH: 1.42 g	Feh.: 5.3 g	CH: 34.18 g
	Cuk: 0 g	Só: 0.65 g	Cuk: 0.2 g	Só: 0 g	Cuk: 0 g	Só: 1.38 g	Cuk: 0 g	Só: 0.2 g	Cuk: 8.14 g	Só: 0.47 g
	Ca: 188.44 mg	Vas: 0.81 mg	Ca: 1.14 mg	Vas: 0.01 mg	Ca: 18.86 mg	Vas: 1.19 mg	Ca: 78.01 mg	Vas: 0.34 mg	Ca: 13.49 mg	Vas: 0.51 mg
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 - Csillagfűrt										
MealPlanner / Tex and Co Net Kft. www.texandco.hu										