

2019. július 8 - 2019. július 12

2019.07.08 Hétfő	2019.07.09 Kedd	2019.07.10 Szerda	2019.07.11 Csütörtök	2019.07.12 Péntek
<b>Meggylevés<sup>1,7</sup>, Burgonyás tészta</b> E: 440kcal Tel:zsír: 2,17g CH: 70,01g Sz: 5,95g Zsír: 14,28g Feh: 5,46g Cuk: 29,97g Ca: 77,01mg	<b>Erdőlevés eperlevéllel<sup>1,3</sup>, Pulykasült, Paradicsomos káposztafőzelék<sup>1,9</sup></b> E: 655kcal Tel:zsír: 6,52g CH: 68,36g Sz: 8,08g Zsír: 27,97g Feh: 29,54g Cuk: 9,99g Ca: 128,59mg	<b>Zöldborsólevés<sup>1</sup>, Bolognai makaróni<sup>1,3,7</sup></b> E: 934kcal Tel:zsír: 5,28g CH: 90,88g Sz: 5,26g Zsír: 47,61g Feh: 36,14g Cuk: 0,00g Ca: 177,54mg	<b>Zellerkrémlevés<sup>1,3,7,9</sup>, Rántott csirke<sup>1,3</sup>, Petrezselymes burgonya</b> E: 1,288kcal Tel:zsír: 9,12g CH: 102,21g Sz: 7,80g Zsír: 91,54g Feh: 24,92g Cuk: 0,00g Ca: 76,36mg	<b>Kertészlevés<sup>1</sup>, Bácskai rizseshús</b> E: 623kcal Tel:zsír: 0,93g CH: 80,27g Sz: 2,06g Zsír: 20,15g Feh: 26,56g Cuk: 0,00g Ca: 62,60mg
<b>Energia: 440,32kcal</b> Zsír: 14,28g Telített zsírsav: 2,17g Fehérje: 5,46g Szénhidrát: 70,01g Hozzáadott cukor: 29,97g Sz: 5,95g Ca: 77,01mg	<b>Energia: 654,64kcal</b> Zsír: 27,97g Telített zsírsav: 6,52g Fehérje: 29,54g Szénhidrát: 68,36g Hozzáadott cukor: 9,99g Sz: 8,08g Ca: 128,59mg	<b>Energia: 933,56kcal</b> Zsír: 47,61g Telített zsírsav: 5,28g Fehérje: 36,14g Szénhidrát: 90,88g Hozzáadott cukor: 0,00g Sz: 5,26g Ca: 177,54mg	<b>Energia: 1,287,61kcal</b> Zsír: 91,54g Telített zsírsav: 9,12g Fehérje: 34,84g Szénhidrát: 102,21g Hozzáadott cukor: 0,00g Sz: 7,80g Ca: 76,36mg	<b>Energia: 622,66kcal</b> Zsír: 20,15g Telített zsírsav: 0,93g Fehérje: 26,56g Szénhidrát: 80,27g Hozzáadott cukor: 0,00g Sz: 2,06g Ca: 62,60mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Ráktételek és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójaabab 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. Ken-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt

A változtatás jogát fenntartjuk!

MealPlanner / Text and Co Network Kft. www.texandco.hu