

|      |                                                                       |                  |                                      |                                                             |                  |                                      |                                            |                  |                                      |                                                    |                  |                                      |                                                                                   |                  |                                      |
|------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------|
| Ebéd | 2026. 03. 09.                                                         |                  |                                      | 2026. 03. 10.                                               |                  |                                      | 2026. 03. 11.                              |                  |                                      | 2026. 03. 12.                                      |                  |                                      | 2026. 03. 13.                                                                     |                  |                                      |
|      | Húsgombóclevés<br>Pulykatokány<br>Párolt basmati rizs<br>Uborkasaláta |                  |                                      | Pulykaraguleves<br>Paradicsomos húsgombóc, főtt<br>burgonya |                  |                                      | Eperkrémleves<br>Csirkepaprikás<br>Galuska |                  |                                      | Frankfurti leves<br>Sonkás-tejszínes csirkés penne |                  |                                      | Zöldbableves<br>Bazsalikomos csirkecombfilé<br>Sült édesburgonya, párolt békirépa |                  |                                      |
|      |                                                                       |                  |                                      |                                                             |                  |                                      |                                            |                  |                                      |                                                    |                  |                                      |                                                                                   |                  |                                      |
|      |                                                                       |                  |                                      |                                                             |                  |                                      |                                            |                  |                                      |                                                    |                  |                                      |                                                                                   |                  |                                      |
|      |                                                                       |                  |                                      |                                                             |                  |                                      |                                            |                  |                                      |                                                    |                  |                                      |                                                                                   |                  |                                      |
|      | energia:<br>536 Kcal                                                  | fehérje:<br>37 g | zsír / telített zs.:<br>25 g / 5,7 g | energia:<br>420 Kcal                                        | fehérje:<br>31 g | zsír / telített zs.:<br>14 g / 3,1 g | energia:<br>484 Kcal                       | fehérje:<br>31 g | zsír / telített zs.:<br>17 g / 3,5 g | energia:<br>421 Kcal                               | fehérje:<br>34 g | zsír / telített zs.:<br>16 g / 3,6 g | energia:<br>346 Kcal                                                              | fehérje:<br>35 g | zsír / telített zs.:<br>11 g / 2,3 g |
|      | szénhidrát:<br>41 g                                                   | cukor:<br>2 g    | só:<br>3,2 g                         | szénhidrát:<br>40 g                                         | cukor:<br>3 g    | só:<br>2 g                           | szénhidrát:<br>50 g                        | cukor:<br>8 g    | só:<br>1,6 g                         | szénhidrát:<br>35 g                                | cukor:<br>2 g    | só:<br>3,6 g                         | szénhidrát:<br>27 g                                                               | cukor:<br>6 g    | só:<br>1,9 g                         |
|      | Allergén: tojás<br>Feltételezhető: zeller                             |                  |                                      | Allergén: tojás; zeller<br>Feltételezhető:                  |                  |                                      | Allergén: tojás<br>Feltételezhető:         |                  |                                      | Allergén:<br>Feltételezhető:                       |                  |                                      | Allergén:<br>Feltételezhető:                                                      |                  |                                      |