

Ebéd	2026. 03. 09.			2026. 03. 10.			2026. 03. 11.			2026. 03. 12.			2026. 03. 13.		
	Húsgombóclevés			Pulykaraguleves			Marhagulyás			Frankfurti leves			Zöldbableves		
	Zöldborsófőzelék			Paradicsomos húsgombóc, főtt			Aranygaluska, vaníliaöntet			Burgonyafőzelék			Paradicsomos káposztafőzelék		
	Pulykatokány			burgonya						Sült csirkecomb			Párolt sertéscsíkok		
	energia: 285 Kcal	fehérje: 20 g	zsír / telített zs.: 16 g / 3,2 g	energia: 210 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g	energia: 234 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2 g	energia: 247 Kcal	fehérje: 17 g	zsír / telített zs.: 11 g / 2,3 g	energia: 196 Kcal	fehérje: 13 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,1 g
	szénhidrát: 15 g	cukor: 4 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 20 g	cukor: 2 g	só: 1 g	szénhidrát: 26 g	cukor: 2 g	só: 0,5 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 1 g	só: 1,6 g	szénhidrát: 15 g	cukor: 5 g	só: 1,2 g
	Allergén: tojás Feltételezhető: zeller			Allergén: tojás; zeller Feltételezhető:			Allergén: zeller; diófélék Feltételezhető:			Allergén: Feltételezhető:			Allergén: Feltételezhető:		