

Ebéd	2026. 03. 16.			2026. 03. 17.			2026. 03. 18.			2026. 03. 19.			2026. 03. 20.		
	Daragaluskaleves Burgonyapüré Rántott afrikai harcsafilé			Gyümölcsleves Karalábéfőzelék Sertésfasírozott			Nyírségi raguleves Rakott kelkáposzta			Tárkonyos zöldségleves Tökfőzelék Párolt csirkemáj			Zöldborsóleves Fűszeres sertéscsíkok Petrezselymes burgonya Céklasaláta		
	energia: 193 Kcal			energia: 188 Kcal			energia: 185 Kcal			energia: 173 Kcal			energia: 241 Kcal		
	szénhidrát: 29 g			szénhidrát: 20 g			szénhidrát: 16 g			szénhidrát: 13 g			szénhidrát: 27 g		
fehérje: 11 g			fehérje: 10 g			fehérje: 12 g			fehérje: 12 g			fehérje: 15 g			
zsír / telített zs.: 4 g / 0,9 g			zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g			zsír / telített zs.: 8 g / 1,7 g			zsír / telített zs.: 8 g / 1,4 g			zsír / telített zs.: 8 g / 2 g			
cukor: 1 g			cukor: 6 g			cukor: 2 g			cukor: 2 g			cukor: 6 g			
só: 1,5 g			só: 1 g			só: 0,7 g			só: 1,2 g			só: 1,2 g			
Allergén: zeller; tojás; hal Feltételezhető:			Allergén: tojás Feltételezhető:			Allergén: zeller; tojás Feltételezhető:			Allergén: Feltételezhető:			Allergén: Feltételezhető:			