

Ebéd	2026. 01. 19.			2026. 01. 20.			2026. 01. 21.			2026. 01. 22.			2026. 01. 23.		
	Sütőtökrémleves			Csontleves			Zöldborsógulyás			Húsgombócleves			Paradicsomleves		
	Rántott afrikai harcsafilé			Tökfőzelék			Rizsfelfűjt, csokoládéöntet			Rakott burgonya			Rozmaringos sült csirkecombfilé		
	Kukoricás basmati rizs			Csirkepörkölt						Csemege uborka			Rizibizi		
	energia: 401 Kcal	fehérje: 22 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g	energia: 382 Kcal	fehérje: 31 g	zsír / telített zs.: 17 g / 3 g	energia: 402 Kcal	fehérje: 20 g	zsír / telített zs.: 13 g / 2,9 g	energia: 447 Kcal	fehérje: 21 g	zsír / telített zs.: 19 g / 5,3 g	energia: 460 Kcal	fehérje: 38 g	zsír / telített zs.: 16 g / 2,9 g
	szénhidrát: 57 g	cukor: 5 g	só: 2,9 g	szénhidrát: 25 g	cukor: 5 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 51 g	cukor: 3 g	só: 1,4 g	szénhidrát: 47 g	cukor: 4 g	só: 4,4 g	szénhidrát: 41 g	cukor: 8 g	só: 2,5 g
	Allergén: hal; tojás			Allergén: zeller			Allergén: zeller; tojás			Allergén: tojás; mustár			Allergén: zeller		
	Feltételezhető:												Feltételezhető:		