

Ebéd	2026. 01. 19.			2026. 01. 20.			2026. 01. 21.			2026. 01. 22.			2026. 01. 23.																															
	Sütőtökrémleves Fűszeres pulykafalatok Párolt basmati rizs Céklasaláta			Csontleves Rakott karfiol			Zöldborsógulyás Almás-kekszes rakott süti			Húsgombócleves Zöldborsófőzelék Roston sült csirkemell			Paradicsomleves Rozmaringos sült csirkecombfilé Párolt brokkoli Sült édesburgonya																															
energia: 238 Kcal			fehérje: 17 g			zsír / telített zs.: 6 g / 1,7 g			energia: 147 Kcal			fehérje: 8 g			zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g			energia: 341 Kcal			fehérje: 10 g			zsír / telített zs.: 14 g / 5,7 g			energia: 205 Kcal			fehérje: 20 g			zsír / telített zs.: 8 g / 1,2 g			energia: 227 Kcal			fehérje: 20 g			zsír / telített zs.: 7 g / 1,5 g		
szénhidrát: 30 g			cukor: 9 g			só: 1,6 g			szénhidrát: 15 g			cukor: 2 g			só: 0,9 g			szénhidrát: 42 g			cukor: 7 g			só: 0,6 g			szénhidrát: 14 g			cukor: 4 g			só: 0,8 g			szénhidrát: 21 g			cukor: 6 g			só: 1,3 g		
Allergén: Feltételezhető:						Allergén: zeller Feltételezhető:						Allergén: szója: zeller Feltételezhető:						Allergén: tojás Feltételezhető: zeller						Allergén: zeller Feltételezhető:																				