

	2025. 01. 27.			2025. 01. 28.			2025. 01. 29.			2025. 01. 30.			2025. 01. 31.		
Ebéd	Almaleves Tavaszi rizseshús			Zöldbableves Roston sült csirkemell Édesburgonya-párolt zöldség			Csontleves Csirkefasírozott Zöldborsófőzelék			Sertésraguleves Káposztás tészta Alma			Paradicsomleves basmati rizzzsel Rántott tilápiafilé Burgonyapüré		
	energia: 363 Kcal	fehérje: 21 g	zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g	energia: 297 Kcal	fehérje: 29 g	zsír / telített zs.: 4 g / 0,6 g	energia: 407 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 15 g / 2,4 g	energia: 390 Kcal	fehérje: 20 g	zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g	energia: 408 Kcal	fehérje: 26 g	zsír / telített zs.: 9 g / 1,8 g
	szénhidrát: 42 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	szénhidrát: 40 g	cukor: 0 g	só: 2,5 g	szénhidrát: 49 g	cukor: 0 g	só: 1,9 g	szénhidrát: 55 g	cukor: 0 g	só: 3,5 g
	Allergén: Feltételezhető:			Allergén: Feltételezhető:			Allergén: zeller; tojás Feltételezhető:			Allergén: zeller Feltételezhető:			Allergén: zeller; tojás; hal Feltételezhető:		