

Ebéd	2026. 01. 26.			2026. 01. 27.			2026. 01. 28.			2026. 01. 29.			2026. 01. 30.		
	Zöldborsóleves Tökfőzelék Sült csirkecombfilé			Kacsaerőleves zöldségekkel Paradicsomos káposztafőzelék Fűszeres sertéscsíkok			Csirkegulyás Meggyes-mákos kevert sütemény			Meggyleves Brassói aprópecsenye, steakburgonya Káposztasaláta			Csontleves Rakott brokkoli		
	energia: 222 Kcal			energia: 197 Kcal			energia: 150 Kcal			energia: 284 Kcal			energia: 143 Kcal		
	szénhidrát: 14 g			szénhidrát: 12 g			szénhidrát: 13 g			szénhidrát: 27 g			szénhidrát: 13 g		
	fehérje: 19 g			fehérje: 16 g			fehérje: 8 g			fehérje: 16 g			fehérje: 9 g		
	zsír / telített zs.: 10 g / 1,7 g			zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g			zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g			zsír / telített zs.: 12 g / 2,8 g			zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g		
	cukor: 3 g			cukor: 4 g			cukor: 2 g			cukor: 5 g			cukor: 1 g		
	só: 1 g			só: 1,3 g			só: 0,8 g			só: 0,8 g			só: 0,9 g		
	Allergén: Feltételezhető:			Allergén: zeller Feltételezhető:			Allergén: zeller; tojás Feltételezhető			Allergén: Feltételezhető:			Allergén: zeller Feltételezhető:		