

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	fehérje: 19 g	zsír / telített zs.: 10 g / 1,7 g	energia: 197 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,6 g	energia: 150 Kcal	fehérje: 8 g	zsír / telített zs.: 7 g / 1,4 g	energia: 284 Kcal	fehérje: 16 g	zsír / telített zs.: 12 g / 2,8 g	energia: 143 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 6 g / 1,1 g
	szénhidrát: 14 g	cukor: 3 g	só: 1 g	szénhidrát: 12 g	cukor: 4 g	só: 1,3 g	szénhidrát: 13 g	cukor: 2 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 27 g	cukor: 5 g	só: 0,8 g	szénhidrát: 13 g	cukor: 1 g	só: 0,9 g
	Allergén: Feltételezhető:			Allergén: zeller Feltételezhető:			Allergén: zeller; tojás Feltételezhető:			Allergén: Feltételezhető:			Allergén: zeller Feltételezhető:		