

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|---|--|--|---|---|--|---------------------------------|---|---|---------------------------------|--|---|---------------------------------|--|
| 2025.január | 2025.01.02.csütörtök | 2025.01.03. péntek | | | | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Zöldségleves Bolognai durum spagetti | Édesburgonya krémleves Sült csirkemell Kukoricafőzelék | | | | | | | | | | | | | |
| | energia: 490 Kcal szénhidrát: 55 g | fehérje: 29,3 g cukor: 0 g | energia: 525 Kcal szénhidrát: 53,5 g | fehérje: 24,5 g cukor: 0 g | zsír / telített zs.: 23,2 g / 9,8 g só: 1 g | zsír / telített zs.: 21,9 g / 4,9 g só: 2 g | | | | | | | | | |
| | Allergének: glutén, tej, zeller; Feltételezhető: tojás | | Allergének: glutén, tej Feltételezhető: | | Feltételezhető: | | | | | | | | | | |
| 2.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Paradicsomleves, betét nélkül Natúr pulykamellszelet Tarhonyaköret, Supreme mártás | Hamis gulyásleves Sajtos halfilé Szicíliai padlizsán saláta Alma | Lencsekrémleves, joghurttal Majorannás marhatokány Káposztafőzelék | Görög salátaleves Rántott csirkemáj Párolt bulgur Marinált paprika | Zöldbableves Bácskai rizseshús Zelleres almasaláta édesítővel | | | | | | | | | | |
| | energia: 517 Kcal szénhidrát: 51,4 g | fehérje: 28,2 g rost: 3,6 g | zsír / telített zs.: 21,7 g / 3,8 g só: 2,7 g | energia: 531 Kcal szénhidrát: 50,6 g | fehérje: 34,3 g rost: 9,1 g | zsír / telített zs.: 20,5 g / 3,2 g só: 2,2 g | energia: 435 Kcal szénhidrát: 52,4 g | fehérje: 22,6 g rost: 8,4 g | zsír / telített zs.: 14,5 g / 3,5 g só: 1,4 g | energia: 505 Kcal szénhidrát: 53,7 g | fehérje: 25,7 g rost: 8,3 g | zsír / telített zs.: 21,2 g / 3,6 g só: 1,1 g | energia: 408 Kcal szénhidrát: 52,1 g | fehérje: 19,2 g rost: 4,3 g | zsír / telített zs.: 13,2 g / 2,6 g só: 1,7 g |
| | Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tej, hal; zeller, fruktóz, mandula Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető: | | Allergének: glutén, zeller, fruktóz Feltételezhető: | | | | | | |
| 3.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Tarhonyaleves Stefánia vagdalt Tökfőzelék, Gaham-liszttel, kefirrel | Vegyes gyümölcsleves, cukor nélkül Lenmagos csirkemell Párolt bulgur Uborkasaláta cukormentes | Póréhagymaleves, rozmaringos Párolt pulykamell Csöbenschüsselt brokkoli | Gombaleves Roston sült tengerihal-filé, Párolt barnarizs Paradicsomsaláta, bazsalikom | Csurgatott tojásleves Szezámcsirkésaláta Alma | | | | | | | | | | |
| | energia: 583 Kcal szénhidrát: 50 g | fehérje: 29,3 g rost: 11,2 g | zsír / telített zs.: 28,9 g / 5,6 g só: 2,5 g | energia: 483 Kcal szénhidrát: 50,8 g | fehérje: 35,6 g rost: 15,4 g | zsír / telített zs.: 15,7 g / 2,6 g só: 2,3 g | energia: 721 Kcal szénhidrát: 50,1 g | fehérje: 50 g rost: 11,7 g | zsír / telített zs.: 33,8 g / 10,2 g só: 2,9 g | energia: 507 Kcal szénhidrát: 53,5 g | fehérje: 30,8 g rost: 12,6 g | zsír / telített zs.: 18 g / 2 g só: 2,4 g | energia: 715 Kcal szénhidrát: 49,7 g | fehérje: 61,1 g rost: 14,4 g | zsír / telített zs.: 29,5 g / 3,1 g só: 1 g |
| | Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás Feltételezhető: | | Allergének: hal Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tojás, fruktóz, szezám Feltételezhető: | | | | | | |
| 4.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Karfiolleves, tejfölös Sertésmájrizottó Céklasaláta édesítővel | Rántott leves, betét nélkül Mustáros marhaszelet Pirított burgonya Paprikasaláta cukormentes | Zöldségleves, betét nélkül Csikós tokány, pulykahúsból Babsaláta édesítővel | Zellerleves Sertéspörkölt Sárgarépás rizs, Áfonya befőtt light | Burgonyaleves Töltött cukkini, csirkehúsból Kapormártás | | | | | | | | | | |
| | energia: 407 Kcal szénhidrát: 51,2 g | fehérje: 25,4 g rost: 12 g | zsír / telített zs.: 10,7 g / 3,6 g só: 1,9 g | energia: 572 Kcal szénhidrát: 51,8 g | fehérje: 29,1 g rost: 6,8 g | zsír / telített zs.: 27 g / 6,2 g só: 3,8 g | energia: 547 Kcal szénhidrát: 49,8 g | fehérje: 40,6 g rost: 17,3 g | zsír / telített zs.: 20,1 g / 4 g só: 5 g | energia: 535 Kcal szénhidrát: 51,9 g | fehérje: 27,7 g rost: 6,4 g | zsír / telített zs.: 23,5 g / 5,3 g só: 2,1 g | energia: 486 Kcal szénhidrát: 52,4 g | fehérje: 25,4 g rost: 5,7 g | zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g só: 2,5 g |
| | Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tej, mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfid | | Allergének: glutén, tej, zeller Feltételezhető: | | Allergének: glutén, fruktóz, zeller Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tej, tojás Feltételezhető: | | | | | | |
| 5.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek | | | | | | | | | | |
| Ebéd | Csirkeragu leves Gránátos kocka durumtésztából Csemege uborka | Kukorica-krémleves Sült baromfivirslis Zöldborsófőzelék, Graham liszttel | Karfiolkrémleves betét nélkül Sült csirkemell Petrezselymes burgonya Gyömbéres párolt vöröskáposzta | Szilvaleves, cukormentesen Pulykamellpaprikás Gombás barnarizs | Daragaluska leves Natúr halfilé, Graham liszttel Párolt kukorica Párolt bulgur Tiroli saláta édesítővel | | | | | | | | | | |
| | energia: 368 Kcal szénhidrát: 50,2 g | fehérje: 18,4 g rost: 6 g | zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g só: 1,6 g | energia: 572 Kcal szénhidrát: 52 g | fehérje: 28,6 g rost: 10,1 g | zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g só: 0,85 g | energia: 591 Kcal szénhidrát: 49,6 g | fehérje: 40,2 g rost: 10,9 g | zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g só: 3,35 g | energia: 545 Kcal szénhidrát: 50,8 g | fehérje: 37,4 g rost: 7,8 g | zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g só: 2,5 g | energia: 498 Kcal szénhidrát: 50,5 g | fehérje: 31,2 g rost: 8,8 g | zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g só: 2,2 g |
| | Allergének: glutén, zeller Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tej, laktóz, szója Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tej Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tej, fruktóz Feltételezhető: | | Allergének: glutén, tojás, zeller; hal Feltételezhető: | | | | | | |