2026.január

| | 2026.jan.10.szombat |
|---|---|
| **Ebéd** | Zöldségleves<br>Bolognai spagetti glutén-, tojás-, és tejfehérjementesen |
| | energia: 797 Kcal; fehérje: 23 g; zsír / telített zs.: 34 g / 11,2 g<br>szénhidrát: 97 g; cukor: 0 g; só: 3,1 g |
| | Allergének: zeller;<br>Feltételezhető: |

| 2.hét | **január 5.hétfő** | **kedd** | **szerda** | **csütörtök** | **péntek** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Gluténmentes paradicsomleves<br>Gluténmentes natúr pulykamellszelet<br>Tésztaköret glutén- és tojásmentes tésztából<br>Glutén-, tej- és tojásmentes supreme mártás | Hamis gulyásleves<br>Glutén- és tejmentes sajtos halfilé<br>Padlizsán saláta<br>Alma | Tejmentes lencsekrémleves<br>Gluténmentes majorannás marhatokány<br>Glutén- és tejmentes káposztafőzelék | Tejmentes görög salátaleves<br>Glutén-, tej- és tojásmentes rántott csirkemáj<br>Párolt köles | Gluténmentes zöldbableves<br>Bácskai rizseshús<br>Zelleres almasaláta |
| | energia: 843 Kcal; fehérje: 31 g; zsír / telített zs.: 34 g / 10,1 g<br>szénhidrát: 101 g; cukor: 6 g; só: 5,1 g | energia: 504 Kcal; fehérje: 24 g; zsír / telített zs.: 24 g / 5,7 g<br>szénhidrát: 46 g; cukor: 0 g; só: 2,8 g | energia: 741 Kcal; fehérje: 30 g; zsír / telített zs.: 34 g / 11,9 g<br>szénhidrát: 77 g; cukor: 2 g; só: 2 g | energia: 710 Kcal; fehérje: 27 g; zsír / telített zs.: 35 g / 10,8 g<br>szénhidrát: 73 g; cukor: 2 g; só: 2 g | energia: 748 Kcal; fehérje: 25 g; zsír / telített zs.: 33 g / 8,7 g<br>szénhidrát: 86 g; cukor: 6 g; só: 1,8 g |
| | Allergének: zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: hal; zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: zeller<br>Feltételezhető: | Allergének:<br>Feltételezhető: | Allergének: zeller<br>Feltételezhető: |

| 3.hét | **január 12.hétfő** | **kedd** | **szerda** | **csütörtök** | **péntek** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Glutén-, és tojásmentes tarhonyaleves<br>Tojásmentes húsgombóc, sertéshúsból<br>Glutén-, és tejmentes tökfőzelék | Vegyes gyümölcsleves, tej- és gluténmentesen<br>Sült csirkemell<br>Párolt rizs<br>Uborkasaláta | Glutén-, és tejmentes póréhagymaleves<br>Pulykaragu<br>Párolt brokkoli<br>Párolt köles | Gombaleves, rizslisztel<br>Natúr halfilé, gluténmentesen<br>Párolt barnarizs<br>Paradicsomsaláta | Reszelttészta leves glutén és tojásmentes tésztával<br>Csirkesaláta<br>Gluténmentes magvas zsemle |
| | energia: 554 Kcal; fehérje: 18 g; zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g<br>szénhidrát: 61 g; cukor: 1 g; só: 2,4 g | energia: 616 Kcal; fehérje: 33 g; zsír / telített zs.: 13 g / 1,6 g<br>szénhidrát: 90 g; cukor: 15 g; só: 2 g | energia: 731 Kcal; fehérje: 34 g; zsír / telített zs.: 34 g / 6,5 g<br>szénhidrát: 70 g; cukor: 1 g; só: 3 g | energia: 663 Kcal; fehérje: 29 g; zsír / telített zs.: 20 g / 2,7 g<br>szénhidrát: 91 g; cukor: 6 g; só: 2,7 g | energia: 460 Kcal; fehérje: 30 g; zsír / telített zs.: 13 g / 1,3 g<br>szénhidrát: 56 g; cukor: 2 g; só: 3,3 g |
| | Allergének:<br>Feltételezhető: | Allergének:<br>Feltételezhető: | Allergének:<br>Feltételezhető: | Allergének: hal; zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: szója; zeller;<br>Feltételezhető: |

| 4.hét | **január 19.hétfő** | **kedd** | **szerda** | **csütörtök** | **péntek** |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Gluténmentes magyaros karfiolleves<br>Tejmentes csirkemáj rizottó<br>Céklasaláta | Rántott leves rizslisztel, gluténmentes zsemlekockával<br>Mustáros marhaszelet, mentes<br>Pirított burgonya<br>Paprikasaláta | Zöldségleves<br>Glutén-, és tejmentes csikós tokány<br>Babsaláta | Gluténmentes zellerleves<br>Sertéspörkölt<br>Sárgarépás rizs | Gluténmentes burgonyaleves<br>Töltött cukkini<br>Glutén-, és tejmentes kapormártás |
| | energia: 661 Kcal; fehérje: 31 g; zsír / telített zs.: 19 g / 5,2 g<br>szénhidrát: 90 g; cukor: 6 g; só: 2,7 g | energia: 828 Kcal; fehérje: 27 g; zsír / telített zs.: 43 g / 15 g<br>szénhidrát: 82 g; cukor: 6 g; só: 2,9 g | energia: 766 Kcal; fehérje: 32 g; zsír / telített zs.: 41 g / 16,3 g<br>szénhidrát: 68 g; cukor: 14 g; só: 4 g | energia: 694 Kcal; fehérje: 23 g; zsír / telített zs.: 38 g / 9,3 g<br>szénhidrát: 64 g; cukor: 0 g; só: 2,5 g | energia: 816 Kcal; fehérje: 23 g; zsír / telített zs.: 43 g / 15,6 g<br>szénhidrát: 84 g; cukor: 8 g; só: 2,1 g |
| | Allergének: zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: mustár<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Allergének: zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: zeller<br>Feltételezhető: | Allergének:<br>Feltételezhető: |
| | | | | | |

| 5.hét | **január 26.hétfő** | **kedd** | **szerda** | **csütörtök** | **péntek** |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Csirkeragu leves<br>Glutén- és tojásmentes gránátos kocka<br>Csemege uborka | | | Glutén- és tejmentes kukorica krémleves<br>Szójamentes sült virsli<br>Glutén- és tejmentes zöldborsófőzelék | | | Glutén- és tejmentes karfiolkrémleves<br>Sült csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Gyömbéres párolt vöröskáposzta | | | Fahéjas szilvaleves, tej-, és gluténmentesen<br>Glutén- és tejmentes pulykapaprikás<br>Gombás rizs | | | Zöldségleves<br>Natúr halfilé, gluténmentesen<br>Fél adag párolt kukorica<br>Párolt köles<br>Tiroli saláta | | |
| | energia:<br>623 Kcal<br>szénhidrát:<br>99 g | fehérje:<br>20 g<br>cukor:<br>0 g | zsír / telített zs.:<br>14 g / 1,9 g<br>só:<br>3,5 g | energia:<br>758 Kcal<br>szénhidrát:<br>79 g | fehérje:<br>28 g<br>cukor:<br>4 g | zsír / telített zs.:<br>37 g / 14,9 g<br>só:<br>2,8 g | energia:<br>729 Kcal<br>szénhidrát:<br>69 g | fehérje:<br>38 g<br>cukor:<br>0 g | zsír / telített zs.:<br>33 g / 10,7 g<br>só:<br>2,7 g | energia:<br>669 Kcal<br>szénhidrát:<br>76 g | fehérje:<br>33 g<br>cukor:<br>9 g | zsír / telített zs.:<br>26 g / 12,2 g<br>só:<br>1,6 g | energia:<br>847 Kcal<br>szénhidrát:<br>105 g | fehérje:<br>37 g<br>cukor:<br>1 g | zsír / telített zs.:<br>30 g / 4 g<br>só:<br>5,9 g |
| | Allergének: zeller; mustár<br>Feltételezhető: | | | Allergének:<br>Feltételezhető: | | | Allergének:<br>Feltételezhető: | | | Allergének:<br>Feltételezhető: | | | Allergének: zeller; hal<br>Feltételezhető: | | |

| 2026.január | 2026.01.10.szombat | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Zöldségleves<br>Bolognai durum spagetti | | | | |
| | energia: 490 Kcal<br>fehérje: 29,3 g<br>energia: 525 Kcal<br>szénhidrát: 55 g<br>cukor: 0 g<br>szénhidrát: 53,5 g | | | | |
| | Allergének: glutén, tej, zeller;<br>Feltételezhető: tojás | | Feltételezhető: | | |

| 2.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Paradicsomleves, betét nélkül<br>Natúr pulykamellszelet<br>Tarhonyaköret, Supreme mártás | Hamis gulyásleves<br>Sajtos halfilé<br>Szicíliai padlizsán saláta<br>Alma | Lencsekrémleves, joghurttal<br>Majorannás marhatokány<br>Káposztafőzelék | Görög salátaleves<br>Rántott csirkemáj<br>Párolt bulgur<br>Marinált paprika | Zöldbableves<br>Bácskai rizseshús<br>Zelleres almasaláta édesítővel |
| | energia: 517 Kcal<br>fehérje: 28,2 g<br>zsír / telített zs.: 21,7 g / 3,8 g<br>szénhidrát: 51,4 g<br>rost: 3,6 g<br>só: 2,7 g | energia: 531 Kcal<br>fehérje: 34,3 g<br>zsír / telített zs.: 20,5 g / 3,2 g<br>szénhidrát: 50,6 g<br>rost: 9,1 g<br>só: 2,2 g | energia: 435 Kcal<br>fehérje: 22,6 g<br>zsír / telített zs.: 14,5 g / 3,5 g<br>szénhidrát: 52,4 g<br>rost: 8,4 g<br>só: 1,4 g | energia: 505 Kcal<br>fehérje: 25,7 g<br>zsír / telített zs.: 21,2 g / 3,6 g<br>szénhidrát: 53,7 g<br>rost: 8,3 g<br>só: 1,1 g | energia: 408 Kcal<br>fehérje: 19,2 g<br>zsír / telített zs.: 13,2 g / 2,6 g<br>szénhidrát: 52,1 g<br>rost: 4,3 g<br>só: 1,7 g |
| | Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, hal; zeller, fruktóz, mandula<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, zeller, fruktóz<br>Feltételezhető: |

| 3.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Tarhonyaleves<br>Stefánia vagdalt<br>Tökfőzelék, Gaham-liszttel, kefírrel | Vegyes gyümölcsleves, cukor nélkül<br>Lenmagos csirkemell<br>Párolt bulgur<br>Uborkasaláta cukormentes | Póréhagymaleves, rozmaringos<br>Párolt pulykamell<br>Csőbensült brokkoli | Gombaleves<br>Roston sült tengerihal-filé,<br>Párolt barnarizs<br>Paradicsomsaláta, bazsalikomos | Csurgatott tojásleves<br>Csirkesaláta<br>Alma |
| | energia: 583 Kcal<br>fehérje: 29,3 g<br>zsír / telített zs.: 28,9 g / 5,6 g<br>szénhidrát: 50 g<br>rost: 11,2 g<br>só: 2,5 g | energia: 483 Kcal<br>fehérje: 35,6 g<br>zsír / telített zs.: 15,7 g / 2,6 g<br>szénhidrát: 50,8 g<br>rost: 15,4 g<br>só: 2,3 g | energia: 721 Kcal<br>fehérje: 50 g<br>zsír / telített zs.: 33,8 g / 10,2 g<br>szénhidrát: 50,1 g<br>rost: 11,7 g<br>só: 2,9 g | energia: 507 Kcal<br>fehérje: 30,8 g<br>zsír / telített zs.: 18 g / 2 g<br>szénhidrát: 53,5 g<br>rost: 12,6 g<br>só: 2,4 g | energia: 715 Kcal<br>fehérje: 61,1 g<br>zsír / telített zs.: 29,5 g / 3,1 g<br>szénhidrát: 49,7 g<br>rost: 14,4 g<br>só: 1 g |
| | Allergének: glutén, tej, tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, fruktóz<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: hal<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tojás, fruktóz,<br>Feltételezhető: |

| 4.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Karfiolleves, tejfölös<br>Sertésmájrizottó<br>Céklasaláta édesítővel | Rántott leves, betét nélkül<br>Mustáros marhaszelet<br>Pirított burgonya<br>Paprikasaláta cukormentes | Zöldségleves, betét nélkül<br>Csikós tokány, pulykahúsból<br>Babsaláta édesítővel | Zellerleves<br>Sertéspörkölt<br>Sárgarépás rizs,<br>Áfonya befőtt light | Burgonyaleves<br>Töltött cukkini, csirkehúsból<br>Kapormártás |
| | energia: 407 Kcal<br>fehérje: 25,4 g<br>zsír / telített zs.: 10,7 g / 3,6 g<br>szénhidrát: 51,2 g<br>rost: 12 g<br>só: 1,9 g | energia: 572 Kcal<br>fehérje: 29,1 g<br>zsír / telített zs.: 27 g / 6,2 g<br>szénhidrát: 51,8 g<br>rost: 6,8 g<br>só: 3,8 g | energia: 547 Kcal<br>fehérje: 40,6 g<br>zsír / telített zs.: 20,1 g / 4 g<br>szénhidrát: 49,8 g<br>rost: 17,3 g<br>só: 5 g | energia: 535 Kcal<br>fehérje: 27,7 g<br>zsír / telített zs.: 23,5 g / 5,3 g<br>szénhidrát: 51,9 g<br>rost: 6,4 g<br>só: 2,1 g | energia: 486 Kcal<br>fehérje: 25,4 g<br>zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g<br>szénhidrát: 52,4 g<br>rost: 5,7 g<br>só: 2,5 g |
| | Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, mustár<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Allergének: glutén, tej, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, fruktóz, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, tojás<br>Feltételezhető: |

| 5.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Csirkeragu leves<br>Gránátos kocka durumtésztából<br>Csemege uborka | Kukorica-krémleves<br>Sült baromfivirsli<br>Zöldborsófőzelék,<br>Graham liszttel | Karfiolkrémleves betét nélkül<br>Sült csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Gyömbéres párolt vöröskáposzta | Szilvaleves, cukormentesen<br>Pulykamellpaprikás<br>Gombás barnarizs | Daragaluska leves<br>Natúr halfilé, Graham liszttel<br>Párolt kukorica<br>Párolt bulgur<br>Tiroli saláta édesítővel |
| | energia: 368 Kcal<br>fehérje: 18,4 g<br>zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g<br>szénhidrát: 50,2 g<br>rost: 6 g<br>só: 1,6 g | energia: 572 Kcal<br>fehérje: 28,6 g<br>zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g<br>szénhidrát: 52 g<br>rost: 10,1 g<br>só: 0,85 g | energia: 591 Kcal<br>fehérje: 40,2 g<br>zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g<br>szénhidrát: 49,6 g<br>rost: 10,9 g<br>só: 3,35 g | energia: 545 Kcal<br>fehérje: 37,4 g<br>zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g<br>szénhidrát: 50,8 g<br>rost: 7,8 g<br>só: 2,5 g | energia: 498 Kcal<br>fehérje: 31,2 g<br>zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g<br>szénhidrát: 50,5 g<br>rost: 8,8 g<br>só: 2,2 g |
| | Allergének: glutén, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, laktóz, szója<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, fruktóz<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tojás, zeller; hal<br>Feltételezhető: |

| 2026.január | 2026.01.10.szombat | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Zöldségleves<br>Bolognai durum spagetti | | | | |
| | energia: 490 Kcal<br>fehérje: 29,3 g<br>energia: 525 Kcal<br>szénhidrát: 55 g<br>cukor: 0 g<br>szénhidrát: 53,5 g | | | | |
| | Allergének: glutén, tej, zeller;<br>Feltételezhető: tojás | | Feltételezhető: | | |

| 2.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Paradicsomleves, betét nélkül<br>Natúr pulykamellszelet<br>Tarhonyaköret, Supreme mártás | Hamis gulyásleves<br>Sajtos halfilé<br>Szicíliai padlizsán saláta<br>Alma | Lencsekrémleves, joghurttal<br>Majorannás marhatokány<br>Káposztafőzelék | Görög salátaleves<br>Rántott csirkemáj<br>Párolt bulgur<br>Marinált paprika | Zöldbableves<br>Bácskai rizseshús<br>Zelleres almasaláta édesítővel |
| | energia: 517 Kcal<br>fehérje: 28,2 g<br>zsír / telített zs.: 21,7 g / 3,8 g<br>szénhidrát: 51,4 g<br>rost: 3,6 g<br>só: 2,7 g | energia: 531 Kcal<br>fehérje: 34,3 g<br>zsír / telített zs.: 20,5 g / 3,2 g<br>szénhidrát: 50,6 g<br>rost: 9,1 g<br>só: 2,2 g | energia: 435 Kcal<br>fehérje: 22,6 g<br>zsír / telített zs.: 14,5 g / 3,5 g<br>szénhidrát: 52,4 g<br>rost: 8,4 g<br>só: 1,4 g | energia: 505 Kcal<br>fehérje: 25,7 g<br>zsír / telített zs.: 21,2 g / 3,6 g<br>szénhidrát: 53,7 g<br>rost: 8,3 g<br>só: 1,1 g | energia: 408 Kcal<br>fehérje: 19,2 g<br>zsír / telített zs.: 13,2 g / 2,6 g<br>szénhidrát: 52,1 g<br>rost: 4,3 g<br>só: 1,7 g |
| | Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, hal; zeller, fruktóz, mandula<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, zeller, fruktóz<br>Feltételezhető: |

| 3.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Tarhonyaleves<br>Stefánia vagdalt<br>Tökfőzelék, Gaham-liszttel, kefírrel | Vegyes gyümölcsleves, cukor nélkül<br>Lenmagos csirkemell<br>Párolt bulgur<br>Uborkasaláta cukormentes | Póréhagymaleves, rozmaringos<br>Párolt pulykamell<br>Csőbensült brokkoli | Gombaleves<br>Roston sült tengerihal-filé,<br>Párolt barnarizs<br>Paradicsomsaláta, bazsalikomos | Csurgatott tojásleves<br>Csirkesaláta<br>Alma |
| | energia: 583 Kcal<br>fehérje: 29,3 g<br>zsír / telített zs.: 28,9 g / 5,6 g<br>szénhidrát: 50 g<br>rost: 11,2 g<br>só: 2,5 g | energia: 483 Kcal<br>fehérje: 35,6 g<br>zsír / telített zs.: 15,7 g / 2,6 g<br>szénhidrát: 50,8 g<br>rost: 15,4 g<br>só: 2,3 g | energia: 721 Kcal<br>fehérje: 50 g<br>zsír / telített zs.: 33,8 g / 10,2 g<br>szénhidrát: 50,1 g<br>rost: 11,7 g<br>só: 2,9 g | energia: 507 Kcal<br>fehérje: 30,8 g<br>zsír / telített zs.: 18 g / 2 g<br>szénhidrát: 53,5 g<br>rost: 12,6 g<br>só: 2,4 g | energia: 715 Kcal<br>fehérje: 61,1 g<br>zsír / telített zs.: 29,5 g / 3,1 g<br>szénhidrát: 49,7 g<br>rost: 14,4 g<br>só: 1 g |
| | Allergének: glutén, tej, tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, fruktóz<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, laktóz, tojás<br>Feltételezhető: | Allergének: hal<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tojás, fruktóz,<br>Feltételezhető: |

| 4.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Karfiolleves, tejfölös<br>Sertésmájrizottó<br>Céklasaláta édesítővel | Rántott leves, betét nélkül<br>Mustáros marhaszelet<br>Pirított burgonya<br>Paprikasaláta cukormentes | Zöldségleves, betét nélkül<br>Csikós tokány, pulykahúsból<br>Babsaláta édesítővel | Zellerleves<br>Sertéspörkölt<br>Sárgarépás rizs,<br>Áfonya befőtt light | Burgonyaleves<br>Töltött cukkini, csirkehúsból<br>Kapormártás |
| | energia: 407 Kcal<br>fehérje: 25,4 g<br>zsír / telített zs.: 10,7 g / 3,6 g<br>szénhidrát: 51,2 g<br>rost: 12 g<br>só: 1,9 g | energia: 572 Kcal<br>fehérje: 29,1 g<br>zsír / telített zs.: 27 g / 6,2 g<br>szénhidrát: 51,8 g<br>rost: 6,8 g<br>só: 3,8 g | energia: 547 Kcal<br>fehérje: 40,6 g<br>zsír / telített zs.: 20,1 g / 4 g<br>szénhidrát: 49,8 g<br>rost: 17,3 g<br>só: 5 g | energia: 535 Kcal<br>fehérje: 27,7 g<br>zsír / telített zs.: 23,5 g / 5,3 g<br>szénhidrát: 51,9 g<br>rost: 6,4 g<br>só: 2,1 g | energia: 486 Kcal<br>fehérje: 25,4 g<br>zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g<br>szénhidrát: 52,4 g<br>rost: 5,7 g<br>só: 2,5 g |
| | Allergének: glutén, tej, laktóz, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, mustár<br>Feltételezhető: kéndioxid, szulfit | Allergének: glutén, tej, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, fruktóz, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, tojás<br>Feltételezhető: |

| 5.hét | hétfő | kedd | szerda | csütörtök | péntek |
|---|---|---|---|---|---|
| **Ebéd** | Csirkeragu leves<br>Gránátos kocka durumtésztából<br>Csemege uborka | Kukorica-krémleves<br>Sült baromfivirsli<br>Zöldborsófőzelék,<br>Graham liszttel | Karfiolkrémleves betét nélkül<br>Sült csirkemell<br>Petrezselymes burgonya<br>Gyömbéres párolt vöröskáposzta | Szilvaleves, cukormentesen<br>Pulykamellpaprikás<br>Gombás barnarizs | Daragaluska leves<br>Natúr halfilé, Graham liszttel<br>Párolt kukorica<br>Párolt bulgur<br>Tiroli saláta édesítővel |
| | energia: 368 Kcal<br>fehérje: 18,4 g<br>zsír / telített zs.: 10 g / 1,2 g<br>szénhidrát: 50,2 g<br>rost: 6 g<br>só: 1,6 g | energia: 572 Kcal<br>fehérje: 28,6 g<br>zsír / telített zs.: 27,7 g / 8,6 g<br>szénhidrát: 52 g<br>rost: 10,1 g<br>só: 0,85 g | energia: 591 Kcal<br>fehérje: 40,2 g<br>zsír / telített zs.: 25,1 g / 5,5 g<br>szénhidrát: 49,6 g<br>rost: 10,9 g<br>só: 3,35 g | energia: 545 Kcal<br>fehérje: 37,4 g<br>zsír / telített zs.: 20,5 g / 5,4 g<br>szénhidrát: 50,8 g<br>rost: 7,8 g<br>só: 2,5 g | energia: 498 Kcal<br>fehérje: 31,2 g<br>zsír / telített zs.: 18,7 g / 2,3 g<br>szénhidrát: 50,5 g<br>rost: 8,8 g<br>só: 2,2 g |
| | Allergének: glutén, zeller<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, laktóz, szója<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tej, fruktóz<br>Feltételezhető: | Allergének: glutén, tojás, zeller; hal<br>Feltételezhető: |