



Ebéd

Hétfő 2026.04.20.		Kedd 2026.04.21.		Szerda 2026.04.22.		Csütörtök 2026.04.23.		Péntek 2026.04.24.		Szombat 2026.04.25.	
Bakonyi csirkeraguleves, Darás metélt sárgabaracklekvárral		Narancsos-almás sütőtök smoothie (Rázd fel fogyasztás előtt!), Sertésragu növényi tejszinnel, párolt rizsköret		Húsgombóclevés borsodiasan, Finomfőzelék, fűszeres sertéskaraj, Körte-n		Parasztgulyásleves, Tepsis csirke színes zöldségekkel, Alma		Habart magyaros zöldségleves, Vidéki paprikás krumpli kolbásszal, galuskával			
Energia (kcal)	746	Energia (kcal)	707	Energia (kcal)	724	Energia (kcal)	702	Energia (kcal)	733		
Fehérje (g)	17	Fehérje (g)	30	Fehérje (g)	45	Fehérje (g)	52	Fehérje (g)	28		
Zsír (g)	4	Zsír (g)	32	Zsír (g)	30	Zsír (g)	19	Zsír (g)	34		
Ebből telített zsírsav (g)	0,9	Ebből telített zsírsav (g)	8,2	Ebből telített zsírsav (g)	6,8	Ebből telített zsírsav (g)	4,5	Ebből telített zsírsav (g)	12,3		
Szénhidrát (g)	156	Szénhidrát (g)	75	Szénhidrát (g)	67	Szénhidrát (g)	87	Szénhidrát (g)	85		
Ebből cukor (g)	55,8	Ebből cukor (g)	0,8	Ebből cukor (g)	9,3	Ebből cukor (g)	4,9	Ebből cukor (g)	2,6		
Só (NaCl) (g)	0,4	Só (NaCl) (g)	0,9	Só (NaCl) (g)	2,6	Só (NaCl) (g)	3,2	Só (NaCl) (g)	3,4		