

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Ebéd	Lencsegulyás (1;10;) EN:232.1kcal ZS:7.7g TZS:1.4g SZH:23.0g CK:1.1g FH:15.3g SÓ:2.7g Mák szórát EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g SÓ:0.0g Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Rizsleves (6;9;) EN:189.7kcal ZS:7.1g TZS:1.9g SZH:26.9g CK:5.3g FH:3.7g SÓ:1.9g Házi sertés vagdalt (1;3;) EN:250.3kcal ZS:17.7g TZS:3.9g SZH:13.3g CK:0.2g FH:9.3g SÓ:1.8g Paradicsomos káposzta (1;) EN:261.9kcal ZS:9.9g TZS:1.1g SZH:36.8g CK:17.2g FH:5.0g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Zöldséges bulgur sertéshússal (1;) EN:523.8kcal ZS:10.7g TZS:2.0g SZH:75.9g CK:10.9g FH:33.4g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Köménymag leves (1;) EN:116.6kcal ZS:9.3g TZS:1.1g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g Pirított kenyérkocka (1;) EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g BBQ csirkemellragu EN:320.8kcal ZS:11.4g TZS:3.3g SZH:24.4g CK:15.5g FH:27.6g SÓ:2.0g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:85.8kcal ZS:4.5g TZS:2.3g SZH:7.1g CK:3.5g FH:4.0g SÓ:1.4g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Sólet (1;) EN:441.5kcal ZS:4.6g TZS:0.5g SZH:74.9g CK:2.4g FH:19.4g SÓ:0.9g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g
Ebéd B	Lencsegulyás (1;10;) EN:232.1kcal ZS:7.7g TZS:1.4g SZH:23.0g CK:1.1g FH:15.3g SÓ:2.7g Dejós guba (1;7;) EN:441.2kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:74.5g CK:23.1g FH:14.2g SÓ:1.2g Vanília öntet (1;7;) EN:96.7kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:8.5g FH:5.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g	Rizsleves (6;9;) EN:189.7kcal ZS:7.1g TZS:1.9g SZH:26.9g CK:5.3g FH:3.7g SÓ:1.9g Tojásvagdalt (1;3;) EN:249.8kcal ZS:9.6g TZS:3.2g SZH:17.1g CK:0.2g FH:22.0g SÓ:1.4g Kerti vegyesfőzelék (1;7;) EN:242.6kcal ZS:8.2g TZS:2.4g SZH:32.5g CK:15.2g FH:7.7g SÓ:1.2g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Sajttal töltött panírozott halfilé (1;4;7;) EN:322.1kcal ZS:20.9g TZS:3.8g SZH:7.4g CK:0.0g FH:26.0g SÓ:3.3g Rizi-bizi EN:409.6kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:74.0g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:1.5g Csiki mártás (3;7;10;) EN:73.2kcal ZS:4.2g TZS:1.8g SZH:7.7g CK:6.4g FH:1.1g SÓ:0.2g	Köménymag leves (1;) EN:116.6kcal ZS:9.3g TZS:1.1g SZH:7.1g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:1.5g Pirított kenyérkocka (1;) EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g Főtt sertés szelet EN:163.2kcal ZS:6.5g TZS:2.3g SZH:0.0g CK:0.0g FH:24.6g SÓ:0.8g Vegyes gyümölcs mártás (1;7;) EN:211.7kcal ZS:0.6g TZS:0.3g SZH:47.6g CK:36.8g FH:2.3g SÓ:0.8g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:1.1g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:85.8kcal ZS:4.5g TZS:2.3g SZH:7.1g CK:3.5g FH:4.0g SÓ:1.4g Csirke aprópecsenye EN:227.1kcal ZS:17.1g TZS:4.7g SZH:1.1g CK:0.0g FH:15.7g SÓ:0.9g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:347.9kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:47.3g CK:19.0g FH:15.7g SÓ:1.7g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g