

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03
Ebéd	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:197.2kcal ZS:8.5g TZS:2.7g SZH:22.8g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:1.0g Sertéspörkölt (1;) EN:227.6kcal ZS:13.4g TZS:2.5g SZH:8.8g CK:0.2g FH:16.7g SÓ:1.7g Tökfőzelék (1;7;) EN:271.2kcal ZS:12.3g TZS:3.4g SZH:33.7g CK:8.9g FH:5.5g 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 TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Brokkolis sertésragu (7;) EN:255.7kcal ZS:16.3g TZS:4.8g SZH:11.5g CK:3.7g FH:19.5g SÓ:0.2g Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g	Gyümölcsle EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Panírozott csirkemell (1;) EN:282.3kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:26.4g CK:1.1g FH:17.2g SÓ:2.1g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:290.3kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g 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	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:145.7kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:15.4g CK:4.0g FH:3.2g 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 Parajfőzelék (1;7;) EN:378.8kcal ZS:21.9g TZS:6.9g SZH:35.9g CK:10.2g FH:9.0g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Banán EN:115.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:26.6g CK:16.5g FH:1.4g SÓ:0.0g	
Ebéd B	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:197.2kcal ZS:8.5g TZS:2.7g SZH:22.8g CK:2.9g FH:4.9g SÓ:1.0g Zabpelyhes halpogácsa (1;3;4;6;7;10;) EN:225.6kcal ZS:13.8g TZS:1.7g SZH:12.1g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:1.0g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:347.9kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:47.3g CK:19.0g FH:15.7g SÓ:1.7g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Sajttal töltött pulyka érme (1;6;7;) EN:347.1kcal ZS:18.2g TZS:4.9g SZH:25.4g CK:1.2g FH:15.6g SÓ:2.6g Zöldséges rizs EN:357.7kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:64.5g CK:0.0g FH:8.5g SÓ:1.5g	Gyümölcsle EN:92.0kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g SÓ:0.0g Bolognai spagetti sertés (1;) EN:566.1kcal ZS:23.4g TZS:3.5g SZH:63.3g CK:14.4g FH:24.0g SÓ:1.4g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g		