

	Hétfő 09.14	Kedd 09.15	Szerda 09.16	Csütörtök 09.17	Péntek 09.18
Ebéd A	Bagolyborsóleves sertéshússal (1;7;) EN:225.7kcal ZS:9.1g TZS:3.0g SZH:22.3g CK:1.5g FH:10.5g SÓ:1.0g CA:18.0mg Tehéntúró (7;) EN:44.1kcal ZS:2.1g TZS:1.5g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.8g SÓ:0.0g CA:24.0mg Tejföl (7;) EN:39.6kcal ZS:3.6g TZS:3.0g SZH:1.1g CK:1.1g FH:0.8g SÓ:0.0g CA:36.0mg Fodros nagykocka (1;) EN:575.5kcal ZS:20.0g TZS:2.3g SZH:82.9g CK:5.1g FH:15.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g CA:24.0mg 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 CA:0.0mg Sertés sült EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Kapor mártás (1;7;) EN:129.7kcal ZS:8.6g TZS:3.2g SZH:11.1g CK:2.9g FH:1.8g SÓ:1.0g CA:30.0mg Zöldséges kuskusz 1/2 (1;) EN:341.9kcal ZS:7.4g TZS:0.9g SZH:54.4g CK:3.8g FH:12.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Csontleves EN:44.6kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:3.1g FH:1.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Pulykapörkölt EN:136.4kcal ZS:7.8g TZS:1.4g SZH:3.4g CK:0.0g FH:12.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:126.3kcal ZS:6.5g TZS:2.5g SZH:11.2g CK:3.4g FH:4.4g SÓ:1.0g CA:24.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Olasz paradicsomleves (1;) EN:206.4kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:34.4g CK:16.4g FH:5.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:34.7kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:0.2g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:80.0mg Kelbimbós sertésragu (1;) EN:253.4kcal ZS:19.1g TZS:5.5g SZH:5.4g CK:0.7g FH:14.3g SÓ:0.2g CA:0.0mg Párolt rizs köret EN:383.5kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:73.7g CK:0.0g FH:7.8g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Gombás bolognai spagetti sertés (1;) EN:725.0kcal ZS:23.6g TZS:8.0g SZH:94.4g CK:35.8g FH:33.2g SÓ:1.5g CA:13.5mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Ringlószilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g
Ebéd B	Bagolyborsóleves sertéshússal (1;7;) EN:225.7kcal ZS:9.1g TZS:3.0g SZH:22.3g CK:1.5g FH:10.5g SÓ:1.0g CA:18.0mg Tejberizs (7;) EN:350.0kcal ZS:4.9g TZS:2.8g SZH:61.6g CK:24.8g FH:12.9g SÓ:0.8g CA:360.0mg Erdeigyümölcsöntet EN:19.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:4.2g CK:4.2g FH:0.3g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:158.7kcal ZS:3.3g TZS:2.2g SZH:24.1g CK:3.3g FH:6.7g SÓ:2.1g CA:24.0mg 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 CA:0.0mg Csirke gyros EN:202.7kcal ZS:13.9g TZS:2.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:464.4kcal ZS:30.0g TZS:3.2g SZH:38.8g CK:0.0g FH:5.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Tzatziki (7;) EN:11.5kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:8.1mg	Csontleves EN:44.6kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:3.1g FH:1.9g SÓ:2.0g CA:0.0mg Levesbetét tészta (1;) EN:31.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.5g CK:0.3g FH:1.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Csöbenschült brokkoli (1;3;7;) EN:238.1kcal ZS:15.2g TZS:6.1g SZH:17.5g CK:7.5g FH:11.7g SÓ:0.5g CA:127.5mg Sertés sült EN:410.2kcal ZS:34.5g TZS:6.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Olasz paradicsomleves (1;) EN:206.4kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:34.4g CK:16.4g FH:5.0g SÓ:0.9g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:34.7kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:0.2g CK:0.2g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:80.0mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:974.9kcal ZS:69.0g TZS:10.1g SZH:57.5g CK:0.4g FH:29.2g SÓ:2.0g CA:0.0mg Mexikói párolt zöldség 1/2 EN:135.0kcal ZS:3.0g TZS:0.3g SZH:22.4g CK:6.6g FH:5.0g SÓ:0.8g CA:0.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:122.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:23.9g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal ZS:0.6g SZH:19.6g CK:17.8g FH:0.8g Citromos-tejszínes halragu (4;7;) EN:135.9kcal ZS:10.8g TZS:2.2g SZH:5.9g CK:2.8g FH:7.5g SÓ:0.9g CA:18.8mg Főtt tészta (1;) EN:290.3kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:46.8g CK:2.3g FH:7.9g SÓ:0.0g CA:0.0mg Ringlószilva EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g