

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Ebéd	Tojásleves (1;3;) EN:66.5kcal ZS:4.8g TZS:0.8g SZH:3.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Ananászos csirkeragu (1;7;) EN:221.7kcal ZS:9.4g TZS:3.2g SZH:16.8g CK:5.9g FH:17.6g SÓ:1.0g CA:43.6mg Bulgur köret (1;) EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.0g	Székelykáposzta (1;) EN:367.3kcal ZS:28.1g TZS:6.9g SZH:10.9g CK:0.0g FH:17.4g SÓ:5.1g CA:0.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g Sajtos stangli (1;6;7;) EN:164.5kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:25.5g CK:0.5g FH:7.0g SÓ:0.8g	Erőleves (9;12;) EN:89.0kcal ZS:2.2g TZS:0.6g SZH:10.8g CK:4.5g FH:5.3g SÓ:0.4g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;) EN:301.0kcal ZS:12.7g TZS:1.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:560.5kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:116.3g FH:13.9g SÓ:0.0g Tartármártás (3;7;10;) EN:237.3kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g CA:48.0mg	Reszelttészta leves (1;9;12;) EN:126.1kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:19.7g CK:3.8g FH:3.9g SÓ:1.4g Csirkepörkölt EN:176.9kcal ZS:10.1g TZS:1.8g SZH:3.7g CK:0.0g FH:16.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:259.7kcal ZS:3.0g TZS:1.6g SZH:46.5g CK:0.7g FH:6.9g SÓ:0.0g CA:24.0mg teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Zöldségleves (1;9;12;) EN:102.3kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:13.3g CK:2.1g FH:3.6g SÓ:0.8g Bolognai ragu (12;) EN:299.4kcal ZS:22.3g TZS:6.3g SZH:8.7g CK:1.3g FH:15.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:376.0kcal ZS:9.6g TZS:1.3g SZH:61.2g CK:3.0g FH:10.4g SÓ:0.0g Reszelt sajt (1;7;) EN:154.3kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:3.6g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.5g CA:320.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g