

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Ebéd	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:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:0.0g	Székelykáposzta (1;) EN:377.7kcal ZS:29.3g TZS:7.0g SZH:11.0g CK:0.0g FH:17.4g SÓ:4.5g CA:0.0mg	Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;) EN:225.7kcal ZS:9.5g TZS:0.9g SZH:18.8g CK:0.6g FH:10.9g SÓ:0.6g Rizs köret EN:564.6kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:116.3g FH:13.9g SÓ:0.0g	Csirkepörkölt EN:185.0kcal ZS:10.8g TZS:1.9g SZH:4.1g CK:0.0g FH:16.4g SÓ:1.8g 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	Bolognai ragu (12;) EN:297.2kcal ZS:22.6g TZS:6.3g SZH:7.7g CK:1.4g FH:15.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:397.8kcal ZS:12.1g TZS:1.5g SZH:61.2g CK:3.0g FH:10.4g SÓ:0.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g