

	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20	Szombat 06.21	Vasárnap 06.22
Ébéd	Csirkehúsos zöldborsóleves (12;) EN: 339.1 kcal; ZS: 10.9 g; TZS: 2.1 g; SZH: 30.4 g; CK: 0.3 g; FH: 25.2 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Gyümölcsrizs * EN: 123.6 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.2 g; SZH: 26.2 g; CK: 7.4 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.8 g;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 110.5 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 20.8 g; CK: 4.2 g; FH: 4.5 g; SÓ: 3.1 g; CA: 0.0 mg; Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN: 129.4 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 4.1 g; SZH: 6.0 g; CK: 0.3 g; FH: 13.5 g; SÓ: 1.3 g; CA: 0.0 mg; Paradicsomos káposzta diab * (1;) EN: 217.0 kcal; ZS: 6.6 g; TZS: 0.7 g; SZH: 31.6 g; CK: 5.5 g; FH: 6.8 g; SÓ: 1.2 g; CA: 0.0 mg; alma EN: 35.0 kcal; ZS: 0.4 g; SZH: 7.0 g; FH: 0.4 g;	Zöldségleves (1;9;12;) EN: 105.4 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 13.3 g; CK: 2.1 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.9 g; Fokhagymás csirkeragu EN: 241.7 kcal; ZS: 16.8 g; TZS: 4.9 g; SZH: 3.0 g; CK: 0.0 g; FH: 18.1 g; SÓ: 1.0 g; Sárgarépas bulgur (1;) EN: 377.1 kcal; ZS: 17.4 g; TZS: 1.8 g; SZH: 46.2 g; CK: 6.0 g; FH: 8.4 g; SÓ: 2.2 g;	Magyaros burgonyaleves (1;9;12;) EN: 167.2 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.5 g; SZH: 29.4 g; CK: 0.9 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) Parajfőzelék EN: 130.8 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.4 g; SZH: 24.9 g; CK: 8.8 g; FH: 2.2 g; SÓ: 1.2 g;	Zöldségkrémleves (1;12;) EN: 76.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 1.0 g; FH: 2.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Bolognai ragu * EN: 193.4 kcal; ZS: 12.4 g; TZS: 4.2 g; SZH: 7.7 g; CK: 5.4 g; FH: 12.7 g; SÓ: 1.8 g; CA: 0.0 mg; Tészta köret (1;) EN: 200.4 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.5 g; SZH: 36.0 g; CK: 1.8 g; FH: 6.1 g; SÓ: 1.4 g;	Citromos almaleves * (1;) EN: 133.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 28.4 g; CK: 2.1 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Hentes pulyka tokány * (9;10;12;) EN: 143.0 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.7 g; SZH: 7.6 g; CK: 1.4 g; FH: 22.3 g; SÓ: 1.6 g; CA: 0.0 mg; Barna rizs köret 120g EN: 160.3 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.5 g; SZH: 28.8 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.5 g; Cékla saláta * (10;) EN: 32.0 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 8.0 g; FH: 1.4 g; SÓ: 0.8 g;	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN: 292.9 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 4.9 g; SZH: 20.7 g; CK: 0.0 g; FH: 17.3 g; SÓ: 2.3 g; CA: 0.0 mg; Rakott káposzta EN: 349.9 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 39.9 g; CK: 1.6 g; FH: 19.9 g; SÓ: 2.1 g; CA: 0.0 mg;