

	Hétfő 06.23	Kedd 06.24	Szerda 06.25	Csütörtök 06.26	Péntek 06.27	Szombat 06.28	Vasárnap 06.29
Ebéd	Sajtkrémleves (7;) EN:336.5kcal ZS:19.7g TZS:12.8g SZH:23.3g CK:22.2g FH:17.2g SÓ:2.6g CA:677.2mg	Karfiolleves (1;) EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg	Frankfurtilleves (1;7;12;) EN:363.1kcal ZS:25.8g TZS:7.5g SZH:20.9g CK:0.4g FH:10.3g SÓ:2.6g CA:19.2mg	Rizsleves (6;9;) EN:164.8kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:5.2g FH:3.2g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:206.7kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:46.4g CK:37.8g FH:2.6g SÓ:0.8g CA:36.0mg	Zöldségleves (1;) EN:118.3kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:15.8g CK:0.4g FH:1.5g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:218.0kcal ZS:10.8g TZS:1.9g SZH:13.8g CK:1.2g FH:13.7g SÓ:1.8g CA:0.0mg
	Pirított zsemlekocka (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g	Sertéspörkölt EN:189.3kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:3.2g CK:0.2g FH:17.9g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Túrós tészta (1;7;) EN:515.7kcal ZS:11.6g TZS:4.4g SZH:81.3g CK:5.9g FH:20.4g SÓ:2.1g CA:56.0mg	Zöldfűszeres sertés aprópecsenye (9;) EN:150.4kcal ZS:5.4g TZS:1.9g SZH:2.9g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Tavaszi bulgur sertéshússal (1;) EN:614.2kcal ZS:12.1g TZS:2.1g SZH:92.3g CK:13.3g FH:37.1g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Vadas sertés ragu (1;7;9;10;12;) EN:259.7kcal ZS:12.6g TZS:3.8g SZH:16.7g CK:8.5g FH:18.1g SÓ:1.7g CA:14.4mg	Szilvás gombóc (1;3;6;12;) EN:466.9kcal ZS:6.8g TZS:2.0g SZH:83.6g CK:22.6g FH:12.6g SÓ:1.5g
Vacsora	Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:451.0kcal ZS:33.9g TZS:4.0g SZH:23.0g CK:0.9g FH:13.0g SÓ:1.5g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg	Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:387.2kcal ZS:13.1g TZS:3.5g SZH:43.7g CK:4.2g FH:17.4g SÓ:1.9g CA:24.0mg	Savanyúság * (10;12;) EN:14.4kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.8g FH:0.6g SÓ:1.6g	Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Fahéj szórát EN:80.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:19.5g CK:19.5g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
	Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g			
Vacsora	Stíriai metélt (1;3;7;) EN:737.3kcal ZS:28.5g TZS:15.8g SZH:79.1g CK:39.3g FH:39.1g SÓ:3.2g CA:180.0mg	Házi vagdalt (1;3;) EN:534.3kcal ZS:44.3g TZS:8.7g SZH:16.8g CK:0.2g FH:17.0g SÓ:20.1g CA:0.0mg	Rakott brokkoli (7;) EN:478.8kcal ZS:28.6g TZS:8.9g SZH:35.4g CK:4.5g FH:24.6g SÓ:1.6g CA:41.2mg	Paprikás burgonya virslivel (12;) EN:541.3kcal ZS:20.3g TZS:6.2g SZH:65.3g CK:0.0g FH:17.1g SÓ:2.1g CA:0.0mg	Gofri (1;3;5;7;8;) EN:415.7kcal ZS:27.1g TZS:6.7g SZH:37.7g CK:19.7g FH:6.3g SÓ:0.5g		
		Zöldséges rizs EN:399.2kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:73.8g FH:9.6g SÓ:1.5g		Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Csokoládé öntet (7;) EN:90.9kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg		