

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14	Szombat 11.15	Vasárnap 11.16
Ebéd	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:177.3kcal ZS:9.1g TZS:2.9g SZH:8.1g CK:1.1g FH:13.9g SÓ:0.3g CA:12.0mg	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:197.3kcal ZS:6.0g TZS:1.5g SZH:27.8g CK:3.6g FH:5.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Narancsos süttők krémleves (1;) EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:116.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:12.1g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.0g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:57.8kcal ZS:2.1g TZS:0.8g SZH:6.1g CK:2.5g FH:3.3g SÓ:1.1g CA:20.0mg	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.6kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg
	Mák szórát EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g	Lucskos káposzta (1;) EN:154.6kcal ZS:4.5g TZS:0.4g SZH:22.2g CK:0.0g FH:5.5g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Pírtott tökmag EN:189.4kcal ZS:16.0g TZS:3.0g SZH:6.2g CK:0.4g FH:8.6g SÓ:0.0g	Zöldséges rizszesűs EN:629.4kcal ZS:15.1g TZS:3.0g SZH:91.0g CK:1.5g FH:31.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Sült virsli EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	Paprikás burgonya kolbásszal (12;) EN:644.9kcal ZS:33.1g TZS:10.8g SZH:64.7g CK:0.1g FH:14.6g SÓ:2.0g	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
	Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Sült csirkecomb felső EN:611.3kcal ZS:47.5g TZS:15.1g SZH:2.0g CK:0.7g FH:41.1g SÓ:3.8g	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Marha pörkölt EN:186.7kcal ZS:10.7g TZS:1.9g SZH:3.1g FH:18.2g SÓ:1.8g
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		Galuska köret (1;3;) EN:608.9kcal ZS:22.8g TZS:3.2g SZH:79.1g CK:2.1g FH:17.4g SÓ:3.0g
	Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g SZH:11.9g FH:0.7g		Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g		Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g		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	Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g	Temesvári csirkeragu (7;) EN:259.1kcal ZS:14.7g TZS:3.4g SZH:8.9g CK:1.6g FH:22.4g SÓ:2.0g CA:16.5mg	Panírozott sajt (1;7;) EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g	Sertés sült EN:206.6kcal ZS:12.3g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:22.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Húsos rakott zöldség (7;) EN:382.9kcal ZS:22.4g TZS:6.2g SZH:24.8g CK:4.2g FH:19.1g SÓ:1.9g CA:36.3mg	Töltött csirkecomb (1;3;6;) EN:615.0kcal ZS:33.2g TZS:11.5g SZH:22.8g CK:1.2g FH:51.7g SÓ:2.1g CA:24.8mg	Ananászos csirkemell (1;7;) EN:194.6kcal ZS:8.7g TZS:1.7g SZH:9.7g CK:5.8g FH:18.4g SÓ:0.8g CA:30.7mg
	Franciasaláta * (3;7;10;12;) EN:337.1kcal ZS:18.9g TZS:3.5g SZH:32.1g CK:12.8g FH:6.5g SÓ:2.2g CA:24.7mg	Bulgur köret (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Rizi-bizi EN:454.6kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:83.1g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.5g	Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg		Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g	Burgonyapüré (7;12;) EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g CA:120.0mg
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.4g FH:6.8g SÓ:1.6g		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	Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g		Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	