

|        | Hétfő<br>11.10                                                                                                                     | Kedd<br>11.11                                                                                                            | Szerda<br>11.12                                                                                                                   | Csütörtök<br>11.13                                                                                               | Péntek<br>11.14                                                                                                   | Szombat<br>11.15                                                                                                                                 | Vasárnap<br>11.16                                                                                                   |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd   | <b>Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;)</b><br>EN:177.4kcal ZS:9.1g TZS:2.9g<br>SZH:8.1g CK:1.1g FH:13.9g SÓ:0.3g<br>CA:12.0mg | <b>Burgonyás tarhonyaleves (1;12;)</b><br>EN:192.0kcal ZS:6.9g TZS:0.8g<br>SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.4g SÓ:0.6g<br>CA:0.0mg | <b>Narancsos süttőtök krémleves (1;7;12;)</b><br>EN:258.7kcal ZS:9.7g TZS:5.1g<br>SZH:36.7g CK:17.4g FH:4.4g SÓ:0.7g<br>CA:48.0mg | <b>Paradicsomleves (1;)</b><br>EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g<br>SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g               | <b>Petrezselymes zöldségleves (1;)</b><br>EN:116.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g<br>SZH:12.1g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.0g      | <b>Sajtgaluska leves (1;3;7;)</b><br>EN:118.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>SZH:10.1g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:0.6g<br>CA:20.0mg                             | <b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b><br>EN:126.5kcal ZS:7.4g TZS:1.2g<br>SZH:11.8g CK:3.2g FH:4.6g SÓ:0.9g<br>CA:49.5mg |
|        | <b>Hosszúmetélt tészta (1;)</b>                                                                                                    | <b>Lucskos káposzta</b>                                                                                                  | <b>Pirított tökmag</b>                                                                                                            | <b>Zöldséges sertésrizseshús</b>                                                                                 | <b>Sült virsli</b>                                                                                                | <b>Serpenyős burgonya kolbással és galuskával (1;3;12;)</b><br>EN:939.2kcal ZS:54.1g TZS:17.6g<br>SZH:70.2g CK:0.3g FH:35.7g SÓ:2.8g<br>CA:0.0mg | <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b>                                                                                         |
|        | <b>Mák szórát</b><br>EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g<br>SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g                                                  | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                       | <b>Sült csirkecomb felső</b><br>EN:454.7kcal ZS:32.2g TZS:10.3g<br>SZH:0.1g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:1.1g<br>CA:0.0mg                  | <b>Sült csirkecomb felső</b><br>EN:454.7kcal ZS:32.2g TZS:10.3g<br>SZH:0.1g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:1.1g<br>CA:0.0mg | <b>Sárgaborsó főzelék (1;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g<br>SZH:56.7g CK:4.6g FH:21.1g SÓ:0.5g<br>CA:0.0mg | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                                               | <b>Marha pörkölt</b><br>EN:241.3kcal ZS:17.7g TZS:4.4g<br>SZH:3.2g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:0.7g<br>CA:0.0mg             |
|        | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                                 | <b>Menü süti (1;6;7;)</b><br>EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g<br>SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g                           | <b>Petrezselymes burgonya (12;)</b><br>EN:441.4kcal ZS:18.6g TZS:8.4g<br>SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.7g                        | <b>Paradicsomleves (1;)</b><br>EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g<br>SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g               | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                                               | <b>Galuska (1;3;)</b><br>EN:359.4kcal ZS:2.6g TZS:1.0g<br>SZH:71.0g FH:11.7g SÓ:0.8g                                |
| Ebéd B | <b>Zöldségraguleves (1;7;)</b><br>EN:225.4kcal ZS:11.5g TZS:3.2g<br>SZH:18.3g CK:2.2g FH:10.2g SÓ:0.4g<br>CA:65.7mg                | <b>Burgonyás tarhonyaleves (1;12;)</b><br>EN:192.0kcal ZS:6.9g TZS:0.8g<br>SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.4g SÓ:0.6g<br>CA:0.0mg | <b>Narancsos süttőtök krémleves (1;7;12;)</b><br>EN:258.7kcal ZS:9.7g TZS:5.1g<br>SZH:36.7g CK:17.4g FH:4.4g SÓ:0.7g<br>CA:48.0mg | <b>Paradicsomleves (1;)</b><br>EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g<br>SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g               | <b>Petrezselymes zöldségleves (1;)</b><br>EN:116.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g<br>SZH:12.1g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.0g      | <b>Sajtgaluska leves (1;3;7;)</b><br>EN:118.5kcal ZS:7.2g TZS:1.4g<br>SZH:10.1g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:0.6g<br>CA:20.0mg                             | <b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b><br>EN:126.5kcal ZS:7.4g TZS:1.2g<br>SZH:11.8g CK:3.2g FH:4.6g SÓ:0.9g<br>CA:49.5mg |
|        | <b>Hosszúmetélt tészta (1;)</b>                                                                                                    | <b>Lucskos káposzta</b>                                                                                                  | <b>Pirított tökmag</b>                                                                                                            | <b>Zöldséges rizottó</b>                                                                                         | <b>Zöldségvagdalt (1;6;)</b>                                                                                      | <b>Zöldséges rakott burgonya (7;12;)</b><br>EN:397.4kcal ZS:8.7g TZS:3.4g<br>SZH:49.4g CK:1.5g FH:23.1g SÓ:1.9g                                  | <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b>                                                                                         |
|        | <b>Mák szórát</b><br>EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g<br>SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g                                                  | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                       | <b>Roston tofu (6;)</b><br>EN:158.3kcal ZS:12.2g TZS:1.9g<br>SZH:1.6g CK:0.1g FH:0.8g SÓ:10.6g<br>CA:0.0mg                        | <b>Paradicsomleves (1;)</b><br>EN:464.9kcal ZS:5.8g TZS:0.7g<br>SZH:91.1g CK:2.3g FH:12.5g SÓ:1.7g<br>CA:0.0mg   | <b>Sárgaborsó főzelék (1;)</b><br>EN:406.0kcal ZS:9.7g TZS:1.1g<br>SZH:56.7g CK:4.6g FH:21.1g SÓ:0.5g<br>CA:0.0mg | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                                               | <b>Zöldség pörkölt</b><br>EN:110.0kcal ZS:7.8g TZS:0.8g<br>SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g                         |
|        | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                                 | <b>Menü süti (1;6;7;)</b><br>EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g<br>SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g                           | <b>Petrezselymes burgonya (12;)</b><br>EN:441.4kcal ZS:18.6g TZS:8.4g<br>SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.7g                        | <b>Paradicsomleves (1;)</b><br>EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g<br>SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g               | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                                               | <b>Galuska (1;3;)</b><br>EN:359.4kcal ZS:2.6g TZS:1.0g<br>SZH:71.0g FH:11.7g SÓ:0.8g                                |
|        |                                                                                                                                    |                                                                                                                          | <b>Cékla saláta (10;)</b><br>EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g<br>SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g                                     |                                                                                                                  | <b>Banán</b><br>EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g                                                                    |                                                                                                                                                  | <b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g<br>SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g                  |
|        |                                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
|        |                                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |
|        |                                                                                                                                    |                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                  |                                                                                                                     |