

	Hétfő 12.01	Kedd 12.02	Szerda 12.03	Csütörtök 12.04	Péntek 12.05
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:328.7kcal ZS:20.5g TZS:5.3g SZH:19.1g CK:1.6g FH:15.8g SÓ:1.6g Dejós kifli (házi) (1;3;7;) EN:969.5kcal ZS:23.1g TZS:3.7g SZH:160.7g CK:32.3g FH:25.9g SÓ:0.3g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:95.9kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:13.3g CK:2.8g FH:2.6g SÓ:1.5g Lencsefőzelék (1;7;10;12;) EN:448.4kcal ZS:13.6g TZS:3.8g SZH:53.8g CK:4.8g FH:20.5g SÓ:1.7g Sertés pörkölt EN:190.5kcal ZS:11.3g TZS:2.3g SZH:3.7g FH:17.1g SÓ:1.6g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:211.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:41.4g CK:0.7g FH:7.8g SÓ:0.0g	Karfiolleves (1;) EN:135.0kcal ZS:8.6g TZS:0.9g SZH:10.9g CK:0.4g FH:3.1g SÓ:0.0g Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;) EN:301.0kcal ZS:12.7g TZS:1.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g Rizs köret EN:560.5kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:116.3g FH:13.9g SÓ:0.0g 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	Tojásleves (1;3;) EN:66.5kcal ZS:4.8g TZS:0.8g SZH:3.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:1.2g Húsos szarvacska (1;) EN:588.1kcal ZS:20.2g TZS:5.8g SZH:75.5g CK:4.1g FH:25.2g SÓ:1.6g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Hagymakrémleves (1;7;) EN:190.1kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:35.4g CK:1.6g FH:8.1g SÓ:1.0g Pirított napraforgómag EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g FH:3.7g Tört burgonya (12;) EN:266.1kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.0g Fokhagymás sertés karaj (1;) EN:250.1kcal ZS:14.9g TZS:3.8g SZH:7.2g CK:0.0g FH:22.1g SÓ:0.8g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g