

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd A	Palóclevés (sertés) (1;7;12;) EN:368.4kcal ZS:24.6g TZS:8.3g SZH:16.7g CK:2.0g FH:18.3g SÓ:1.1g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:159.3kcal ZS:1.7g TZS:0.4g SZH:29.7g CK:3.3g FH:5.5g SÓ:2.0g	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g	Citromos almaleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g
	Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Sertés paprikás (1;7;) EN:362.5kcal ZS:27.8g TZS:8.7g SZH:11.2g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.4g	Füstölt főtt tarja EN:313.2kcal ZS:24.0g TZS:9.6g SZH:1.4g CK:0.6g FH:22.9g SÓ:4.7g	Temesvári sertésragu (7;) EN:326.2kcal ZS:26.5g TZS:7.9g SZH:6.6g CK:1.3g FH:16.2g SÓ:2.0g	Rántott csirkemell (1;3;) EN:810.8kcal ZS:51.8g TZS:6.9g SZH:44.4g CK:0.3g FH:39.1g SÓ:2.2g	Serpenyős burgonya kolbásszal (12;) EN:744.8kcal ZS:48.6g TZS:15.6g SZH:54.9g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:3.6g
	Csokiöntet (1;7;) EN:161.2kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:10.9g FH:8.8g SÓ:0.3g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:440.4kcal ZS:19.0g TZS:4.7g SZH:47.3g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:1.1g	Kuszkusz köret (1;) EN:825.4kcal ZS:22.0g TZS:2.7g SZH:130.3g CK:5.4g FH:23.6g SÓ:1.7g	Petrezselymes rizs EN:697.6kcal ZS:29.3g TZS:3.3g SZH:97.6g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.0g	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g 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	Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g		Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	
Ebéd B	Hamis palóclevés (1;7;12;) EN:166.8kcal ZS:8.6g TZS:2.7g SZH:16.7g CK:2.0g FH:3.9g SÓ:0.9g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:159.3kcal ZS:1.7g TZS:0.4g SZH:29.7g CK:3.3g FH:5.5g SÓ:2.0g	Paradicsomleves (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g	Citromos almaleves (1;7;) EN:356.7kcal ZS:5.3g TZS:4.2g SZH:71.9g CK:60.7g FH:3.3g SÓ:0.0g
	Piskóta kocka (1;3;) EN:143.0kcal ZS:1.9g TZS:0.0g SZH:26.7g CK:11.7g FH:2.3g SÓ:0.2g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Vadas zöldségragu (1;7;9;10;) EN:189.4kcal ZS:10.4g TZS:3.2g SZH:20.2g CK:8.5g FH:3.8g SÓ:0.2g	Roston sült tofu (6;) EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g	Zöldséges halas ragu (4;) EN:129.4kcal ZS:8.0g TZS:2.0g SZH:5.7g CK:1.0g FH:12.9g SÓ:1.9g	Rántott gomba (1;3;6;7;) EN:358.3kcal ZS:32.6g TZS:3.8g SZH:9.4g CK:0.7g FH:3.8g SÓ:0.6g	Rántott karfiol (1;) EN:469.5kcal ZS:34.6g TZS:3.8g SZH:31.5g CK:3.1g FH:6.6g SÓ:1.1g
	Csokiöntet (1;7;) EN:161.2kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:10.9g FH:8.8g SÓ:0.3g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:440.4kcal ZS:19.0g TZS:4.7g SZH:47.3g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:1.1g	Kuszkusz köret (1;) EN:825.4kcal ZS:22.0g TZS:2.7g SZH:130.3g CK:5.4g FH:23.6g SÓ:1.7g	Petrezselymes rizs EN:697.6kcal ZS:29.3g TZS:3.3g SZH:97.6g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.0g	Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g
	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Sóska mártás (1;7;) EN:113.8kcal ZS:1.5g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:5.3g FH:4.6g SÓ:9.9g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Kiwi gyümölcs EN:41.6kcal SZH:9.0g FH:0.8g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g
Napi összesítés	EN: 1639.6 kcal; ZS: 46.4 g; TZS: 16.6 g; SZH: 236.0 g; CK: 49.6 g; FH: 58.0 g; SÓ: 5.1 g;	EN: 991.0 kcal; ZS: 31.4 g; TZS: 8.2 g; SZH: 122.8 g; CK: 19.2 g; FH: 43.4 g; SÓ: 27.4 g;	EN: 2125.5 kcal; ZS: 87.2 g; TZS: 17.0 g; SZH: 261.0 g; CK: 70.0 g; FH: 66.4 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 2169.5 kcal; ZS: 84.6 g; TZS: 22.9 g; SZH: 242.0 g; CK: 14.0 g; FH: 96.9 g; SÓ: 13.1 g;	EN: 2466.6 kcal; ZS: 81.8 g; TZS: 16.1 g; SZH: 341.3 g; CK: 19.7 g; FH: 88.2 g; SÓ: 11.3 g;	EN: 3234.9 kcal; ZS: 155.8 g; TZS: 18.7 g; SZH: 366.2 g; CK: 24.0 g; FH: 85.3 g; SÓ: 12.2 g;	EN: 2492.6 kcal; ZS: 106.4 g; TZS: 34.6 g; SZH: 322.0 g; CK: 146.7 g; FH: 48.4 g; SÓ: 8.6 g;