

	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	Kertészlevés EN:101.1kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:11.7g CK:2.9g FH:3.6g SÓ:1.0g	Fokhagyma krémlevés (1;7;) EN:236.5kcal ZS:13.6g TZS:4.5g SZH:23.0g CK:3.7g FH:4.9g SÓ:1.6g	Csontlevés EN:53.3kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:8.9g CK:3.8g FH:2.3g SÓ:2.0g	Karalábékrémlevés (1;7;) EN:136.5kcal ZS:7.8g TZS:4.4g SZH:11.5g CK:5.2g FH:3.7g 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	Paradicsomlevés (1;) EN:317.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:10.4g FH:8.5g SÓ:1.7g
	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	Sertés vagdalt (1;3;) EN:684.1kcal ZS:47.1g TZS:10.2g SZH:39.3g CK:0.9g FH:25.6g SÓ:2.4g	Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	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	Serpenyős burgonya kolbással (12;) EN:744.8kcal ZS:48.6g TZS:15.6g SZH:54.9g CK:0.1g FH:15.8g SÓ:3.6g	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
	Csokiöntet (1;7;) EN:161.2kcal ZS:3.8g TZS:2.5g SZH:22.7g CK:10.9g FH:8.8g SÓ:0.3g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:223.6kcal ZS:12.1g TZS:3.0g SZH:18.3g CK:6.2g FH:7.9g SÓ:1.4g	Zöldborsós csirkemellapró (1;) EN:251.1kcal ZS:11.4g TZS:2.4g SZH:11.5g CK:0.0g FH:23.4g SÓ:1.7g	Húsgombóc (3;) EN:562.6kcal ZS:25.5g TZS:8.8g SZH:54.3g CK:0.0g FH:29.6g SÓ:1.6g	Currys csirkeapró (10;) EN:199.8kcal ZS:9.6g TZS:1.9g SZH:3.9g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:0.9g	Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	Petrezselymes rizs EN:697.6kcal ZS:29.3g TZS:3.3g SZH:97.6g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.0g
			Tészta köret (1;) EN:434.5kcal ZS:11.1g TZS:1.3g SZH:71.7g CK:3.6g FH:12.5g SÓ:1.5g	Paradicsommártás (1;) EN:223.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:30.0g FH:3.6g SÓ:1.1g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:11.2g SÓ:1.4g		Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g
			Kiwi gyümölcs EN:41.6kcal SZH:9.0g FH:0.8g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:150.4kcal ZS:0.3g SZH:29.4g FH:4.0g SÓ:1.4g			
Ebéd B	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	Erőlevés EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Zöldborsólevés (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	Zöldséglevés (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	Paradicsomlevés (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 kolbással (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
		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	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g		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	
Napi összesítés	EN: 1345.2 kcal; ZS: 60.6 g; TZS: 21.6 g; SZH: 132.2 g; CK: 49.2 g; FH: 58.6 g; SÓ: 3.0 g;	EN: 1504.3 kcal; ZS: 79.0 g; TZS: 17.8 g; SZH: 130.7 g; CK: 19.7 g; FH: 58.8 g; SÓ: 18.4 g;	EN: 2168.8 kcal; ZS: 91.3 g; TZS: 20.7 g; SZH: 247.6 g; CK: 39.3 g; FH: 82.4 g; SÓ: 8.9 g;	EN: 1917.1 kcal; ZS: 75.2 g; TZS: 24.3 g; SZH: 216.1 g; CK: 40.8 g; FH: 85.5 g; SÓ: 13.8 g;	EN: 2195.5 kcal; ZS: 75.2 g; TZS: 19.3 g; SZH: 289.3 g; CK: 15.8 g; FH: 85.3 g; SÓ: 9.7 g;	EN: 2987.1 kcal; ZS: 141.6 g; TZS: 30.7 g; SZH: 337.9 g; CK: 77.7 g; FH: 81.2 g; SÓ: 11.5 g;	EN: 2987.1 kcal; ZS: 141.6 g; TZS: 30.7 g; SZH: 337.9 g; CK: 77.7 g; FH: 81.2 g; SÓ: 11.5 g;