

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd A	Májgombóc leves (1;3;) EN:108.8kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:16.8g CK:3.4g FH:6.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;) EN:107.6kcal ZS:6.6g TZS:2.6g SZH:7.3g CK:2.2g FH:3.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Tarhonyaleves (1;12;) EN:252.6kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:27.1g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:204.0kcal ZS:5.1g TZS:3.9g SZH:36.3g CK:29.8g FH:2.4g SÓ:1.4g CA:4.2mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	
	Káposztás kocka (1;) EN:466.5kcal ZS:10.7g TZS:1.3g SZH:77.6g CK:9.1g FH:14.5g SÓ:1.8g	Sertés vagdalt (1;3;) EN:523.6kcal ZS:35.6g TZS:7.4g SZH:32.2g CK:0.8g FH:18.4g SÓ:1.9g CA:0.0mg	Sült csirkecomb filé EN:380.0kcal ZS:25.4g TZS:4.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:35.1g SÓ:5.2g CA:0.0mg	Főtt virsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	Sertés pörkölt EN:210.5kcal ZS:11.4g TZS:2.4g SZH:5.5g CK:0.0g FH:19.9g SÓ:2.1g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g	
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:554.4kcal ZS:24.2g TZS:5.6g SZH:59.7g CK:4.6g FH:22.6g SÓ:0.6g	Bulgur köret (1;) EN:435.2kcal ZS:14.9g TZS:1.4g SZH:63.0g CK:9.0g FH:11.7g SÓ:0.9g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:313.5kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:58.8g CK:33.0g FH:5.9g SÓ:0.6g	Párolt rizs köret EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.1g	Burgonyapüré (7;12;) EN:408.5kcal ZS:11.0g TZS:6.3g SZH:58.7g CK:10.8g FH:13.6g SÓ:1.6g CA:258.4mg	
		Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Őszibarackbefőtt EN:56.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.3g CK:13.9g FH:0.5g SÓ:0.0g	
			Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g			
Ebéd B	Májgombóc leves (1;3;) EN:108.8kcal ZS:1.6g TZS:0.5g SZH:16.8g CK:3.4g FH:6.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Ivólé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Tejfölös karfiolleves (1;3;7;) EN:107.6kcal ZS:6.6g TZS:2.6g SZH:7.3g CK:2.2g FH:3.9g SÓ:0.9g CA:0.0mg	Tarhonyaleves (1;12;) EN:252.6kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:27.1g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:204.0kcal ZS:5.1g TZS:3.9g SZH:36.3g CK:29.8g FH:2.4g SÓ:1.4g CA:4.2mg	Ivólé alma EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	
	Dejő szórát (1;) EN:194.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:24.3g CK:15.1g FH:6.6g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Vadas s.ragu (1;7;9;10;) EN:216.0kcal ZS:11.2g TZS:3.8g SZH:12.9g CK:6.6g FH:14.2g SÓ:0.2g CA:0.0mg	Füstölt főtt tarja EN:182.7kcal ZS:14.0g TZS:5.6g SZH:0.8g CK:0.4g FH:13.4g SÓ:2.7g	Rántott halrúd (1;4;) EN:336.1kcal ZS:20.7g TZS:2.1g SZH:22.8g CK:0.7g FH:13.2g SÓ:0.7g	Rakott karfiol (sertéshússal) (7;) EN:402.1kcal ZS:24.4g TZS:7.8g SZH:24.7g CK:1.1g FH:20.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg	
	Metélt tészta (1;) EN:439.1kcal ZS:11.2g TZS:1.8g SZH:70.3g CK:2.7g FH:12.4g SÓ:0.9g	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 CA:72.0mg	Tészta köret (1;) EN:385.8kcal ZS:8.8g TZS:1.2g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.1g	Fejtettbabfőzelék (1;7;) EN:280.7kcal ZS:9.5g TZS:2.7g SZH:29.4g CK:3.2g FH:13.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg	Zöldséges köles EN:457.8kcal ZS:16.8g TZS:2.3g SZH:64.6g CK:6.8g FH:10.4g SÓ:1.4g	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	
	teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Főtt burgonya (12;) EN:300.8kcal ZS:0.6g SZH:58.9g FH:8.0g SÓ:0.9g	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Tartármártás (3;7;10;) EN:234.3kcal ZS:20.5g TZS:5.8g SZH:9.7g CK:8.2g FH:1.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg		
		Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g		Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g			
Napi összesítés	EN: 1584.1 kcal; ZS: 34.0 g; TZS: 4.9 g; SZH: 257.8 g; CK: 33.5 g; FH: 55.4 g; SÓ: 6.9 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2013.8 kcal; ZS: 81.3 g; TZS: 25.0 g; SZH: 238.8 g; CK: 75.5 g; FH: 70.4 g; SÓ: 13.4 g; CA: 72.0 mg;	EN: 1776.0 kcal; ZS: 73.8 g; TZS: 16.1 g; SZH: 186.2 g; CK: 23.4 g; FH: 82.6 g; SÓ: 10.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2217.5 kcal; ZS: 73.6 g; TZS: 19.9 g; SZH: 308.7 g; CK: 38.2 g; FH: 65.0 g; SÓ: 10.2 g; CA: 0.0 mg;	EN: 2056.6 kcal; ZS: 84.6 g; TZS: 21.1 g; SZH: 255.4 g; CK: 77.0 g; FH: 61.0 g; SÓ: 10.6 g; CA: 8.4 mg;	EN: 1786.8 kcal; ZS: 90.4 g; TZS: 20.1 g; SZH: 184.5 g; CK: 70.0 g; FH: 53.0 g; SÓ: 4.0 g; CA: 258.4 mg;	