

	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20	Szombat 02.21	Vasárnap 02.22
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:443.0kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:31.1g CK:3.8g FH:19.7g SÓ:2.4g	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:185.4kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:27.7g CK:4.3g FH:5.3g SÓ:0.3g	Mézes süttőtökrémleves (1;7;) EN:133.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:23.6g CK:10.4g FH:2.7g SÓ:1.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g	Magyaros karalábéleves (1;3;) EN:273.9kcal ZS:15.2g TZS:1.8g SZH:29.6g CK:0.2g FH:5.7g SÓ:0.6g	Jókai bableves (1;7;9;) EN:443.0kcal ZS:34.9g TZS:13.5g SZH:17.9g CK:2.8g FH:12.0g SÓ:4.6g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g
	Zöldséges rakott tészta (1;3;7;) EN:556.8kcal ZS:13.8g TZS:8.5g SZH:83.3g CK:9.4g FH:25.1g SÓ:1.9g	Sertéspörkölt EN:520.1kcal ZS:42.9g TZS:10.4g SZH:9.5g CK:0.0g FH:23.5g SÓ:2.3g	Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	Csemege sertéssült EN:302.2kcal ZS:18.5g TZS:5.4g SZH:0.7g CK:0.0g FH:31.5g SÓ:1.0g	Rántott sajt (1;3;7;) EN:731.0kcal ZS:52.6g TZS:18.6g SZH:37.8g CK:2.5g FH:25.2g SÓ:2.2g SÓ:1.1g	Rizsfelfújt (1;3;6;7;) EN:814.7kcal ZS:16.0g TZS:6.8g SZH:144.4g CK:57.9g FH:25.0g SÓ:1.1g	Halpaprikás (1;4;7;) EN:205.5kcal ZS:13.8g TZS:4.2g SZH:11.3g CK:0.7g FH:11.1g SÓ:1.5g
	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Szárazbab főzelék (1;7;) EN:276.7kcal ZS:11.8g TZS:3.1g SZH:28.9g CK:6.5g FH:9.4g SÓ:1.7g	Grillfűszeres csirkemellfilé EN:574.6kcal ZS:34.0g TZS:6.1g SZH:1.6g CK:0.0g FH:62.7g SÓ:5.4g	Sárgarépafőzelék (1;7;) EN:308.7kcal ZS:13.3g TZS:4.4g SZH:40.8g CK:18.3g FH:6.0g SÓ:1.8g	Párolt rizs fél adag EN:249.0kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:1.4g	Gyümölcsvelő EN:42.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:9.2g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.0g	Túrós csusza (1;7;) EN:641.8kcal ZS:27.5g TZS:11.7g SZH:73.8g CK:5.3g FH:22.3g SÓ:1.6g
		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g Cékla saláta * (10;) EN:42.0kcal ZS:0.2g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Majonézes kukorica 1/2 (3;7;10;) EN:415.7kcal ZS:25.8g TZS:5.3g SZH:36.9g CK:22.7g FH:5.5g SÓ:1.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	
Ebéd B	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:443.0kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:31.1g CK:3.8g FH:19.7g SÓ:2.4g	Kukoricadaragaluskaleves (1;3;) EN:185.4kcal ZS:5.5g TZS:0.7g SZH:27.7g CK:4.3g FH:5.3g SÓ:0.3g	Mézes süttőtökrémleves (1;7;) EN:133.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:23.6g CK:10.4g FH:2.7g SÓ:1.4g	Tarhonyaleves (1;12;) EN:266.3kcal ZS:14.9g TZS:1.6g SZH:27.5g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.7g	Magyaros karalábéleves (1;3;) EN:273.9kcal ZS:15.2g TZS:1.8g SZH:29.6g CK:0.2g FH:5.7g SÓ:0.6g	Jókai bableves (1;7;9;) EN:443.0kcal ZS:34.9g TZS:13.5g SZH:17.9g CK:2.8g FH:12.0g SÓ:4.6g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g
	Dejő szórát (1;) EN:214.4kcal ZS:7.5g TZS:0.6g SZH:29.3g CK:19.9g FH:6.6g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	Pulykaapró feltét (1;) EN:218.2kcal ZS:11.6g TZS:2.0g SZH:9.9g CK:0.0g FH:17.9g SÓ:2.4g	Tejszínes-gombamártás (1;7;) EN:122.9kcal ZS:7.8g TZS:3.4g SZH:7.2g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:1.5g	Ízes palacsinta (1;3;7;) EN:48.4kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:9.8g CK:2.3g FH:1.3g SÓ:0.0g	Töltött dagadó (1;3;) EN:477.1kcal ZS:31.9g TZS:9.1g SZH:9.4g CK:0.1g FH:36.8g SÓ:3.7g
	Metélt tészta (1;) EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g	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	Sertésrizottó (9;) EN:566.1kcal ZS:31.4g TZS:8.8g SZH:45.2g CK:0.5g FH:25.8g SÓ:3.2g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g	Sült csirkecomb filé EN:573.8kcal ZS:34.0g TZS:6.1g SZH:1.5g CK:0.0g FH:62.7g SÓ:5.4g		Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g
	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Főtt burgonya (12;) EN:300.8kcal ZS:0.6g SZH:58.9g FH:8.0g 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	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g		Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g
Napi összesítés	EN: 2268.8 kcal; ZS: 83.5 g; TZS: 24.4 g; SZH: 281.9 g; CK: 39.8 g; FH: 86.8 g; SÓ: 7.7 g;	EN: 2204.3 kcal; ZS: 78.7 g; TZS: 19.3 g; SZH: 275.8 g; CK: 20.8 g; FH: 80.5 g; SÓ: 17.7 g;	EN: 2109.2 kcal; ZS: 98.4 g; TZS: 30.9 g; SZH: 179.3 g; CK: 38.7 g; FH: 121.7 g; SÓ: 14.6 g;	EN: 2012.6 kcal; ZS: 100.5 g; TZS: 21.3 g; SZH: 181.3 g; CK: 24.3 g; FH: 87.8 g; SÓ: 9.5 g;	EN: 3122.5 kcal; ZS: 171.7 g; TZS: 39.0 g; SZH: 259.1 g; CK: 36.9 g; FH: 129.4 g; SÓ: 13.2 g;	EN: 2039.5 kcal; ZS: 87.4 g; TZS: 34.2 g; SZH: 251.0 g; CK: 67.3 g; FH: 57.5 g; SÓ: 11.4 g;	EN: 2082.3 kcal; ZS: 93.2 g; TZS: 27.5 g; SZH: 205.1 g; CK: 12.5 g; FH: 92.7 g; SÓ: 13.6 g;