

	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27	Szombat 02.28	Vasárnap 03.01
Ebéd A	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:157.6kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:12.5g CK:3.4g FH:15.5g SÓ:1.8g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g	Körtekrémleves (1;7;) EN:162.1kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:37.1g CK:29.3g FH:3.5g SÓ:3.1g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g	Póréhagymakrémleves (7;) EN:132.7kcal ZS:11.9g TZS:4.3g SZH:4.6g CK:1.3g FH:1.9g SÓ:1.1g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g	Magyaros lencseleves (1;10;) EN:292.5kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:41.4g CK:5.3g FH:15.1g SÓ:1.4g
	Mák szórat EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g	Húsgombóc (3;) EN:562.6kcal ZS:25.5g TZS:8.8g SZH:54.3g CK:0.0g FH:29.6g SÓ:1.6g	Borsos sertés tokány (1;) EN:423.3kcal ZS:34.6g TZS:7.7g SZH:11.7g CK:0.0g FH:16.1g SÓ:1.8g	Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:266.6kcal ZS:15.0g TZS:5.2g SZH:16.8g CK:0.1g FH:15.7g SÓ:1.5g	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	Píritott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	Rakott zöldség (sertéshússal) (7;) EN:378.8kcal ZS:17.9g TZS:6.0g SZH:28.8g CK:1.2g FH:23.1g SÓ:0.2g
	Metélt tészta (1;) EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g	Paradicsommártás (1;) EN:226.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:33.0g FH:3.6g SÓ:1.1g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:653.0kcal ZS:21.8g TZS:4.0g SZH:81.9g CK:19.7g FH:24.2g SÓ:1.7g	Rántott csirkemell (1;) EN:668.0kcal ZS:55.0g TZS:6.0g SZH:26.0g CK:1.0g FH:16.9g SÓ:2.1g	Sertés pörkölt EN:238.9kcal ZS:13.3g TZS:2.8g SZH:6.1g CK:0.0g FH:22.0g SÓ:2.5g	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Főtt burgonya (12;) EN:300.8kcal ZS:0.6g SZH:58.9g FH:8.0g SÓ:1.1g Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g	Petrezselymes burgonya (12;) EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g Csíkimártás * (3;7;10;) EN:141.2kcal ZS:6.8g TZS:2.5g SZH:18.9g CK:16.6g FH:1.2g SÓ:1.6g	Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g FH:36.0g 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	
Ebéd B	Tárkonyos csirkeraguleves (1;7;) EN:157.6kcal ZS:4.6g TZS:1.8g SZH:12.5g CK:3.4g FH:15.5g SÓ:1.8g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g	Körtekrémleves (1;7;) EN:162.1kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:37.1g CK:29.3g FH:3.5g SÓ:3.1g	Vajgaluskaleves (1;3;) EN:69.9kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.1g CK:3.5g FH:2.7g SÓ:2.4g	Póréhagymakrémleves (7;) EN:132.7kcal ZS:11.9g TZS:4.3g SZH:4.6g CK:1.3g FH:1.9g SÓ:1.1g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:171.4kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:26.3g CK:3.8g FH:7.3g SÓ:2.9g	Magyaros lencseleves (1;10;) EN:292.5kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:41.4g CK:5.3g FH:15.1g SÓ:1.4g
	Tejföl (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Rántott halrúd (1;4;) EN:399.4kcal ZS:23.6g TZS:2.4g SZH:28.5g CK:0.9g FH:16.5g SÓ:0.9g	Sült csirkemell EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g	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	Píritott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	Franciásan sült csirkemell (7;10;) EN:199.6kcal ZS:10.3g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:0.4g FH:24.1g SÓ:1.6g
	Tehéntúró (7;) EN:56.4kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:1.4g CK:1.4g FH:6.4g SÓ:0.0g	Sólet (1;) EN:506.0kcal ZS:9.2g TZS:1.5g SZH:76.4g CK:2.7g FH:22.3g SÓ:1.4g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:427.3kcal ZS:12.5g TZS:2.6g SZH:56.1g CK:14.0g FH:18.0g SÓ:1.9g	Húsos rakott zöldség (7;) EN:378.8kcal ZS:17.9g TZS:6.0g SZH:28.8g CK:1.2g FH:23.1g SÓ:0.2g	Sült csirkecomb EN:607.5kcal ZS:42.5g TZS:13.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:51.9g SÓ:2.2g	Burgonyapüré (7;12;) EN:481.1kcal ZS:12.2g TZS:6.8g SZH:70.8g CK:11.9g FH:15.8g SÓ:1.9g
	Fodros nagykocka (1;) EN:608.0kcal ZS:20.1g TZS:2.4g SZH:89.4g CK:5.5g FH:17.1g SÓ:1.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Tejszelet (1;3;5;6;7;8;) EN:107.6kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:12.9g CK:7.0g FH:2.1g SÓ:0.0g	Remuládmártás * (3;7;10;12;) EN:123.8kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:6.5g CK:5.6g FH:0.8g SÓ:1.3g	Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g		Csőben sült zöldbab (1;3;7;) EN:274.9kcal ZS:12.6g TZS:6.2g SZH:23.1g CK:9.2g FH:15.1g SÓ:1.6g	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g
Napi összesítés	EN: 1818.1 kcal; ZS: 60.5 g; TZS: 15.3 g; SZH: 236.3 g; CK: 38.4 g; FH: 76.2 g; SÓ: 5.8 g;	EN: 2252.9 kcal; ZS: 65.1 g; TZS: 21.0 g; SZH: 307.7 g; CK: 54.9 g; FH: 91.1 g; SÓ: 8.6 g;	EN: 2221.1 kcal; ZS: 93.4 g; TZS: 16.5 g; SZH: 285.8 g; CK: 75.5 g; FH: 65.3 g; SÓ: 13.9 g;	EN: 2046.4 kcal; ZS: 55.6 g; TZS: 13.2 g; SZH: 278.0 g; CK: 40.9 g; FH: 89.7 g; SÓ: 10.5 g;	EN: 2093.0 kcal; ZS: 137.3 g; TZS: 28.8 g; SZH: 149.6 g; CK: 22.7 g; FH: 55.0 g; SÓ: 7.1 g;	EN: 2148.9 kcal; ZS: 96.1 g; TZS: 29.5 g; SZH: 227.1 g; CK: 17.9 g; FH: 142.9 g; SÓ: 16.0 g;	EN: 1779.5 kcal; ZS: 50.5 g; TZS: 16.8 g; SZH: 213.0 g; CK: 24.2 g; FH: 95.3 g; SÓ: 6.7 g;