

	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06	Szombat 03.07	Vasárnap 03.08
Ebéd A	AlmakréMLEVES (1;7;) EN:211.8kcal ZS:2.3g TZS:1.3g SZH:43.6g CK:27.5g FH:3.0g SÓ:0.7g	Zabgaluskaleves (1;3;9;) EN:117.9kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:22.9g CK:3.2g FH:4.1g SÓ:2.0g	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:177.3kcal ZS:9.1g TZS:2.9g SZH:8.1g CK:1.1g FH:13.9g SÓ:0.3g	Zöldséges árpagyöngy (1;) EN:534.8kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:112.6g CK:6.5g FH:14.9g SÓ:0.8g	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:198.1kcal ZS:4.6g TZS:0.7g SZH:31.5g CK:4.2g FH:5.2g SÓ:1.5g	Húsos karfiolleves (1;) EN:155.6kcal ZS:9.8g TZS:1.2g SZH:11.8g CK:1.9g FH:4.3g SÓ:1.1g	Vajgaluskaleves (1;3;9;) EN:190.6kcal ZS:4.1g TZS:1.0g SZH:31.2g CK:4.1g FH:5.6g SÓ:2.2g
	Rántott hal (1;3;4;) EN:341.1kcal ZS:30.3g TZS:4.4g SZH:7.7g CK:0.1g FH:12.4g SÓ:1.4g	Húsgombóc (3;) EN:279.1kcal ZS:16.4g TZS:5.7g SZH:16.2g CK:0.2g FH:16.7g SÓ:1.5g	Morzsa nudli (1;3;) EN:723.4kcal ZS:6.4g TZS:0.5g SZH:111.8g CK:0.4g FH:17.0g SÓ:4.0g	Bakonyiszárnyasragu (1;) EN:225.9kcal ZS:13.2g TZS:2.6g SZH:9.1g CK:0.0g FH:16.7g SÓ:2.4g	Sertéspörkölt (1;) EN:296.8kcal ZS:18.7g TZS:3.5g SZH:6.2g CK:0.6g FH:23.2g SÓ:2.2g	Vargabéles (1;3;7;) EN:573.9kcal ZS:12.1g TZS:7.7g SZH:86.6g CK:15.8g FH:28.6g SÓ:1.5g	Rakott cukkini (7;) EN:383.3kcal ZS:18.1g TZS:6.2g SZH:25.9g CK:3.9g FH:26.6g SÓ:1.9g
	Párolt rizs EN:459.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.5g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.0g	Paradicsommártás (1;9;) EN:189.7kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:41.8g CK:25.1g FH:3.1g SÓ:1.4g	Fahéjszórat EN:120.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:29.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	Tésztaköret (1;) EN:504.1kcal ZS:10.6g TZS:1.5g SZH:86.4g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:1.6g	Édeskáposzta főzelék (1;7;) EN:209.4kcal ZS:8.5g TZS:1.8g SZH:25.4g CK:5.0g FH:7.4g SÓ:0.7g		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g
	Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Főtt burgonya (12;) EN:161.7kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:27.6g CK:0.0g FH:3.8g SÓ:2.0g	Alma EN:87.5kcal ZS:1.0g TZS:0.0g SZH:17.5g CK:10.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	
Ebéd B	Gulyásleves (9;12;) EN:188.2kcal ZS:10.6g TZS:1.7g SZH:11.1g CK:1.1g FH:10.0g SÓ:2.1g	Csontleves (9;) EN:218.8kcal ZS:14.8g TZS:3.5g SZH:7.4g CK:3.2g FH:12.4g SÓ:1.6g	Vajgaluskaleves (1;3;9;) EN:190.6kcal ZS:4.1g TZS:1.0g SZH:31.2g CK:4.1g FH:5.6g SÓ:2.2g	BrokkolikréMLEVES (1;7;) EN:126.3kcal ZS:3.9g TZS:2.8g SZH:17.7g CK:1.1g FH:4.5g SÓ:1.3g	Zellerleves (1;9;) EN:175.8kcal ZS:10.6g TZS:1.2g SZH:15.7g CK:1.3g FH:3.0g SÓ:1.5g	Sajtgaluskaleves (1;3;7;) EN:178.8kcal ZS:6.1g TZS:2.6g SZH:22.9g CK:3.2g FH:7.6g SÓ:2.3g	Tarhonyaleves (1;9;) EN:192.5kcal ZS:8.4g TZS:1.8g SZH:23.7g CK:4.5g FH:4.8g SÓ:1.7g
	Tejbedara (1;7;) EN:618.4kcal ZS:12.0g TZS:6.4g SZH:107.7g CK:20.1g FH:19.5g SÓ:0.5g	Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:191.9kcal ZS:8.6g TZS:3.9g SZH:19.8g CK:5.2g FH:6.9g SÓ:0.7g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:25.0kcal ZS:1.4g TZS:0.7g SZH:2.7g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.0g	Vagdalt (1;3;) EN:469.9kcal ZS:38.9g TZS:6.9g SZH:16.7g CK:0.0g FH:12.6g SÓ:1.5g	Roston tarja (1;) EN:244.1kcal ZS:11.9g TZS:3.5g SZH:11.6g CK:0.0g FH:22.6g SÓ:0.4g	Rántott csirkemáj (1;3;) EN:547.9kcal ZS:33.2g TZS:5.3g SZH:31.8g CK:0.3g FH:28.2g SÓ:2.3g
	Fahéjszórat EN:120.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:29.1g FH:0.0g SÓ:0.0g	Eszterházy falatok (1;7;) EN:264.1kcal ZS:13.5g TZS:4.7g SZH:9.8g CK:4.3g FH:24.0g SÓ:1.6g	Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g	Rántott halrúd (1;4;) EN:426.9kcal ZS:30.3g TZS:3.1g SZH:23.5g CK:0.7g FH:13.6g SÓ:0.7g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:304.0kcal ZS:12.8g TZS:3.6g SZH:37.9g CK:1.4g FH:5.6g SÓ:1.5g	Párolt rizs EN:459.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.5g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.0g	Franciasaláta * (3;7;10;12;) EN:281.4kcal ZS:13.2g TZS:3.6g SZH:32.5g CK:13.6g FH:5.2g SÓ:4.0g
	Alma EN:87.5kcal ZS:1.0g TZS:0.0g SZH:17.5g CK:10.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	Tésztaköret (1;) EN:504.1kcal ZS:10.6g TZS:1.5g SZH:86.4g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:1.6g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Párolt bulgur (1;) EN:506.1kcal ZS:11.3g TZS:1.0g SZH:84.8g CK:12.0g FH:15.7g SÓ:1.3g Csikimártás * (3;7;10;) EN:160.2kcal ZS:13.0g TZS:2.4g SZH:9.5g CK:5.4g FH:1.6g SÓ:1.1g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Befőtt EN:43.2kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.6g FH:0.4g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g