

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	Szombat 03.21	Vasárnap 03.22
Ebéd A	Palócleves (1;7;9;) EN:256.9kcal ZS:16.4g TZS:6.7g SZH:14.0g CK:3.7g FH:11.9g SÓ:1.5g	GombakréMLEves (1;7;) EN:133.3kcal ZS:3.6g TZS:2.8g SZH:18.7g CK:1.0g FH:5.9g SÓ:1.3g	Köményes tojásleves (1;3;) EN:68.7kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:3.9g CK:0.0g FH:2.1g SÓ:0.8g	Zöldségleves (9;) EN:64.3kcal ZS:2.2g TZS:0.2g SZH:9.0g CK:3.1g FH:1.8g SÓ:1.5g	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	Francia hagymaleves (7;) EN:146.9kcal ZS:12.6g TZS:4.0g SZH:6.8g CK:1.1g FH:1.6g SÓ:1.1g	Erőleves EN:53.4kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:7.8g CK:3.2g FH:2.5g SÓ:0.2g
	Reszelt sajt (7;) EN:59.4kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:0.3g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g	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	Csigatészta durum 5kg (1;)	Hentes tokány * (1;10;12;) EN:346.1kcal ZS:23.8g TZS:6.6g SZH:7.6g CK:0.3g FH:22.2g SÓ:5.1g	Rakott karfiol (7;) EN:407.3kcal ZS:19.6g TZS:5.9g SZH:26.8g CK:1.2g FH:29.9g SÓ:2.0g	Csabai töltött karaj EN:334.6kcal ZS:25.0g TZS:9.1g SZH:1.7g CK:0.0g FH:24.5g SÓ:1.2g
	Tejfölmártás (7;) EN:52.8kcal ZS:4.8g TZS:4.0g SZH:1.4g CK:1.4g FH:1.0g SÓ:0.0g	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	Brokkolí főzelék (1;7;12;) EN:284.9kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:40.3g CK:2.5g FH:8.9g SÓ:1.9g	Húsgombóc (3;) EN:279.1kcal ZS:16.4g TZS:5.7g SZH:16.2g CK:0.2g FH:16.7g 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	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	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
	Tésztaköret (1;) EN:504.1kcal ZS:10.6g TZS:1.5g SZH:86.4g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:1.6g	Főtt burgonya (12;) EN:302.7kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:2.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Gyümölcsmártás (1;7;) EN:216.7kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:50.0g CK:39.2g FH:1.6g SÓ:1.0g	Gyümölcs EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g 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
	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	Kuszkusz (1;) EN:522.5kcal ZS:11.3g TZS:1.4g SZH:87.5g CK:3.6g FH:15.8g SÓ:1.4g			
	Gyümölcs EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g						
Ebéd B	Legényfogóleves (1;7;9;12;) EN:351.3kcal ZS:18.4g TZS:6.6g SZH:27.8g CK:1.5g FH:15.4g SÓ:0.9g	Erőleves EN:53.4kcal ZS:1.2g TZS:0.3g SZH:7.8g CK:3.2g FH:2.5g SÓ:0.2g	Daragaluskaleves (1;3;9;) EN:154.1kcal ZS:4.2g TZS:0.7g SZH:23.7g CK:3.7g FH:4.6g SÓ:2.0g	Köménymagos rántottleves (1;) EN:123.3kcal ZS:9.0g TZS:1.0g SZH:9.0g CK:0.0g FH:1.3g SÓ:0.9g	Francia hagymaleves (7;) EN:146.9kcal ZS:12.6g TZS:4.0g SZH:6.8g CK:1.1g FH:1.6g SÓ:1.1g	Zellerleves (1;9;) EN:175.8kcal ZS:10.6g TZS:1.2g SZH:15.7g CK:1.3g FH:3.0g SÓ:1.5g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:275.1kcal ZS:5.2g TZS:4.2g SZH:51.9g CK:42.3g FH:2.9g SÓ:0.7g
	csokis fánk (1;3;7;) EN:655.7kcal ZS:25.2g TZS:7.1g SZH:96.9g CK:49.7g FH:8.3g SÓ:1.0g	Cérnametélt (1;) EN:17.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.6g CK:0.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Fokhagymás csirkeapró (1;) EN:263.2kcal ZS:16.5g TZS:4.0g SZH:9.2g CK:0.0g FH:18.6g SÓ:1.7g	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	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	Reszelt máj EN:294.3kcal ZS:19.9g TZS:3.8g SZH:1.1g CK:0.0g FH:25.6g SÓ:0.3g	Sajtos sült csirkemell (7;) EN:395.1kcal ZS:32.4g TZS:5.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:23.8g SÓ:1.3g
	Gyümölcs EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Főtt virsli EN:164.4kcal ZS:15.0g TZS:4.6g FH:7.8g SÓ:1.3g	Finomfőzelék (1;7;) EN:402.9kcal ZS:13.9g TZS:2.1g SZH:52.2g CK:13.5g FH:14.2g SÓ:1.6g	Carbonara ragu (6;7;) EN:111.8kcal ZS:11.0g TZS:1.2g SZH:1.3g CK:0.4g FH:1.9g SÓ:10.1g	Párolt rizs EN:459.0kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.5g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.0g	Főtt burgonya (12;) EN:302.7kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:55.2g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:2.0g	párolt bulgur féladag (1;) EN:298.0kcal ZS:10.1g TZS:1.0g SZH:43.4g CK:6.2g FH:8.1g SÓ:1.3g
		Paradicsomos káposztafőzelék (1;) EN:141.9kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:23.1g CK:5.3g FH:5.0g SÓ:0.4g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Tésztaköret (1;) EN:504.1kcal ZS:10.6g TZS:1.5g SZH:86.4g CK:4.2g FH:14.6g SÓ:1.6g	Savanyúság * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g	Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Párolt zöldség 1/2 EN:8.4kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:1.4g
		Félbarna kenyér (1;) EN:159.4kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.6g SÓ:0.8g	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	Gyümölcs EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g			