

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	Szombat 03.21	Vasárnap 03.22
Ebéd	Palóclevés (sertés) (1;7;12;) EN:314.0kcal ZS:21.0g TZS:7.2g SZH:15.5g CK:1.7g FH:14.2g SÓ:1.0g CA:0.0mg Tejbandara kókuszreszelékkel (1;7;) EN:613.9kcal ZS:24.3g TZS:18.7g SZH:74.8g CK:32.5g FH:20.7g SÓ:0.4g CA:480.0mg Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g CA:0.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Paradicsomleves (1;9;) EN:264.1kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:47.1g CK:24.0g FH:4.6g SÓ:1.6g CA:0.0mg Kukoricapehely morzsás csirkemell csíkok (1;3;) EN:346.9kcal ZS:13.2g TZS:2.3g SZH:31.2g CK:1.2g FH:24.1g SÓ:1.8g CA:0.0mg Rizs köret EN:322.4kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Kerti zöldségleves (1;9;) EN:88.6kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:9.6g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:1.7g CA:0.0mg Pusztapörkölt (12;) EN:522.8kcal ZS:15.0g TZS:8.4g SZH:60.1g CK:0.0g FH:29.4g SÓ:1.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Cékla saláta * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Tojásleves (1;3;) EN:197.9kcal ZS:12.0g TZS:2.9g SZH:10.7g CK:0.0g FH:11.1g SÓ:1.3g CA:0.0mg Főtt virsli EN:315.6kcal ZS:27.6g TZS:11.3g SZH:2.5g FH:14.4g SÓ:2.5g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:455.3kcal ZS:13.8g TZS:3.7g SZH:54.2g CK:18.0g FH:23.0g SÓ:1.1g CA:231.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:256.0kcal ZS:5.2g TZS:4.2g SZH:47.2g CK:32.0g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Hentes csirke tokány * (1;10;12;) EN:182.9kcal ZS:6.0g TZS:2.1g SZH:7.5g CK:1.3g FH:23.9g SÓ:1.5g CA:0.0mg Bulgur köret (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:0.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Vajgaluska leves (1;3;7;9;12;) EN:259.4kcal ZS:15.2g TZS:8.6g SZH:22.1g CK:0.2g FH:7.5g SÓ:2.2g CA:2.3mg Rakott kelkáposzta (7;) EN:470.6kcal ZS:16.3g TZS:5.5g SZH:55.7g CK:1.2g FH:24.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Gomba krémleves (1;7;) EN:145.9kcal ZS:7.5g TZS:2.6g SZH:11.0g CK:0.9g FH:8.2g SÓ:1.7g CA:33.0mg Sült BBQ csirkecomb (1;4;10;) EN:299.9kcal ZS:21.4g TZS:6.7g SZH:0.4g CK:0.4g FH:24.2g SÓ:0.6g CA:0.0mg Coleslaw saláta (Amerikai káposzta saláta) (3;10;) EN:148.2kcal ZS:11.8g TZS:1.4g SZH:8.1g CK:2.1g FH:1.3g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pirított burgonya (12;) EN:287.5kcal ZS:3.8g TZS:0.4g SZH:50.6g CK:0.0g FH:6.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g
Napi összesítés	EN: 1298.2 kcal; ZS: 46.8 g; TZS: 26.7 g; SZH: 169.5 g; CK: 61.4 g; FH: 42.3 g; SÓ: 2.6 g; CA: 480.0 mg;	EN: 1203.7 kcal; ZS: 25.2 g; TZS: 4.0 g; SZH: 194.9 g; CK: 26.9 g; FH: 45.0 g; SÓ: 5.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 891.4 kcal; ZS: 20.2 g; TZS: 9.2 g; SZH: 129.6 g; CK: 5.8 g; FH: 39.9 g; SÓ: 4.6 g; CA: 0.0 mg;	EN: 1251.8 kcal; ZS: 54.8 g; TZS: 18.2 g; SZH: 126.3 g; CK: 22.2 g; FH: 55.7 g; SÓ: 6.1 g; CA: 231.0 mg;	EN: 1139.0 kcal; ZS: 16.5 g; TZS: 6.9 g; SZH: 193.3 g; CK: 45.8 g; FH: 50.1 g; SÓ: 3.3 g; CA: 0.0 mg;	EN: 978.0 kcal; ZS: 32.4 g; TZS: 14.5 g; SZH: 129.8 g; CK: 1.6 g; FH: 39.1 g; SÓ: 5.0 g; CA: 2.3 mg;	EN: 1129.5 kcal; ZS: 45.4 g; TZS: 11.4 g; SZH: 122.0 g; CK: 3.6 g; FH: 47.4 g; SÓ: 5.4 g; CA: 33.0 mg;