

	Hétfő 04.13	Kedd 04.14	Szerda 04.15	Csütörtök 04.16	Péntek 04.17
Ebéd	Túrós derelye (1;3;7;) EN:840.3kcal ZS:16.1g TZS:3.3g SZH:147.4g CK:16.1g FH:30.4g SÓ:2.8g Porcukor szórat EN:205.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:50.0g CK:50.0g FH:0.0g SÓ:0.0g	Bulgur köret (1;) EN:452.2kcal ZS:4.3g TZS:0.2g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:0.0g Lecsós csirkeragu EN:171.8kcal ZS:4.1g TZS:1.5g SZH:9.3g CK:1.6g FH:20.2g SÓ:0.7g	Paraj mártás (1;7;) EN:160.9kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:25.9g CK:9.4g FH:6.7g SÓ:1.2g Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:232.7kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:45.5g CK:0.0g FH:6.2g SÓ:0.0g	Hentes tokány (sertés) * (1;10;12;) EN:210.9kcal ZS:8.6g TZS:3.2g SZH:7.5g CK:0.6g FH:24.4g SÓ:2.4g Rizs köret EN:322.4kcal ZS:5.3g TZS:0.6g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.0g	Milánói ragu EN:250.5kcal ZS:13.8g TZS:2.5g SZH:6.8g CK:5.0g FH:18.4g SÓ:1.4g Főtt tészta (1;) EN:415.4kcal ZS:12.1g TZS:1.6g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g