

	Hétfő 04.20	Kedd 04.21	Szerda 04.22	Csütörtök 04.23	Péntek 04.24
<b>Ebéd</b>	<b>Csirke becsináltleves (1;7;9;)</b> EN:211.2kcal ZS:9.3g TZS:2.1g SZH:14.4g CK:1.5g FH:15.4g SÓ:1.7g <b>Gofri (1;3;5;7;8;)</b> EN:415.7kcal ZS:27.1g TZS:6.7g SZH:37.7g CK:19.7g FH:6.3g SÓ:0.5g <b>Csokoládé öntet (7;)</b> EN:154.5kcal ZS:3.1g TZS:2.0g SZH:25.5g CK:16.0g FH:5.3g SÓ:0.2g <b>Alma</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b> EN:174.9kcal ZS:5.6g TZS:3.9g SZH:23.8g CK:1.5g FH:7.0g SÓ:1.6g <b>Pirított napraforgómag</b> EN:118.0kcal ZS:9.5g TZS:1.4g SZH:3.5g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.0g <b>Pilisi sertésragu (9;)</b> EN:191.0kcal ZS:9.3g TZS:2.1g SZH:7.5g CK:1.8g FH:17.8g SÓ:1.5g <b>Bulgur köret (1;)</b> EN:368.6kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.0g <b>Vitamin saláta</b> EN:55.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:12.1g CK:7.5g FH:1.2g SÓ:1.3g	<b>Magyaros reszeltészta leves (1;9;12;)</b> EN:101.0kcal ZS:2.6g TZS:0.3g SZH:15.9g CK:0.5g FH:3.4g SÓ:1.3g <b>Sárgaborsó főzelék (1;)</b> EN:384.8kcal ZS:8.5g TZS:0.9g SZH:54.4g CK:4.6g FH:20.8g SÓ:0.0g <b>Sertés pörkölt</b> EN:231.3kcal ZS:12.9g TZS:2.8g SZH:3.7g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:1.7g <b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:266.4kcal ZS:1.4g TZS:0.3g SZH:52.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:1.4g	<b>Paradicsomleves (1;9;)</b> EN:215.2kcal ZS:5.2g TZS:0.6g SZH:36.4g CK:14.3g FH:4.5g SÓ:1.0g <b>Panírozott halrúd (sütőben) (1;3;4;)</b> EN:301.0kcal ZS:12.7g TZS:1.2g SZH:25.1g CK:0.8g FH:14.5g SÓ:0.8g <b>Rizs köret</b> EN:318.3kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.0g <b>Tartármártás (3;7;10;)</b> EN:237.3kcal ZS:20.5g TZS:4.9g SZH:9.6g CK:8.2g FH:1.6g SÓ:1.5g	<b>Májgaluska leves (1;3;9;)</b> EN:134.2kcal ZS:1.8g TZS:0.5g SZH:20.8g CK:4.7g FH:7.6g SÓ:0.3g <b>Főttészta (1;)</b> EN:393.6kcal ZS:9.7g TZS:1.3g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:0.0g <b>Mák szórat</b> EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g SÓ:0.0g <b>banán</b> EN:105.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.2g CK:15.0g FH:1.3g SÓ:0.0g
<b>Vacsora</b>	<b>Sertés párizsi</b> EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g <b>Snidlinges sajtkrém (7;)</b> EN:48.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:3.6g CK:1.9g FH:1.4g SÓ:0.4g <b>vizes zsemle (1;)</b> EN:278.7kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:60.0g CK:1.7g FH:8.7g SÓ:1.1g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	<b>Lencsefőzelék (1;7;10;12;)</b> EN:485.6kcal ZS:13.8g TZS:3.8g SZH:59.1g CK:4.8g FH:23.1g SÓ:1.7g <b>Csirkepörkölt</b> EN:190.5kcal ZS:11.1g TZS:1.8g SZH:4.1g CK:0.0g FH:17.4g SÓ:1.1g	<b>Bakonyi sertésragu (1;7;)</b> EN:258.0kcal ZS:15.3g TZS:4.2g SZH:9.0g CK:0.8g FH:19.2g SÓ:1.2g <b>Rizs köret</b> EN:318.3kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:0.0g	<b>Gyümölcsös joghurt (7;)</b> EN:103.8kcal ZS:2.5g TZS:1.4g SZH:13.8g CK:13.8g FH:3.1g SÓ:0.1g <b>Fatörzs kifli (1;3;7;)</b> EN:488.2kcal ZS:9.6g TZS:8.2g SZH:89.9g CK:22.9g FH:12.7g SÓ:0.8g	<b>Dejős búrkifli (1;7;)</b> EN:464.0kcal ZS:20.2g TZS:8.6g SZH:48.2g CK:22.6g FH:7.9g SÓ:0.3g <b>Poharas kakaó (7;)</b> EN:134.0kcal ZS:4.0g TZS:3.0g SZH:16.2g CK:16.2g FH:7.0g SÓ:0.1g