

	Hétfő 05.04	Kedd 05.05	Szerda 05.06	Csütörtök 05.07	Péntek 05.08	Szombat 05.09	Vasárnap 05.10
Ebéd	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:363.1kcal ZS:25.8g TZS:7.5g SZH:20.9g CK:0.4g FH:10.3g SÓ:2.6g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:289.3kcal ZS:22.5g TZS:4.4g SZH:16.6g CK:0.7g FH:4.3g SÓ:1.5g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:252.2kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:45.9g CK:38.1g FH:3.1g SÓ:0.0g	Kertészleves (1;) EN:80.3kcal ZS:4.0g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:1.8g FH:2.3g SÓ:3.0g	Lenccseleves (1;7;10;) EN:311.4kcal ZS:7.6g TZS:2.8g SZH:39.1g CK:3.5g FH:16.0g SÓ:1.4g	Májgombóc leves (1;3;9;) EN:147.2kcal ZS:2.4g TZS:0.9g SZH:19.6g CK:2.8g FH:11.6g SÓ:1.8g	Mészáros leves (1;) EN:185.4kcal ZS:13.9g TZS:4.4g SZH:3.6g CK:0.0g FH:11.4g SÓ:0.6g
	Tejben dara (1;7;) EN:341.6kcal ZS:4.2g TZS:2.5g SZH:63.9g CK:43.5g FH:10.4g SÓ:0.7g	Napraforgómag EN:177.0kcal ZS:14.3g TZS:2.1g SZH:5.2g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.0g	Parajos halas penne (1;4;) EN:465.6kcal ZS:10.0g TZS:1.6g SZH:59.2g CK:2.5g FH:25.5g SÓ:2.0g	Sertéspörkölt (1;) EN:206.2kcal ZS:11.1g TZS:2.3g SZH:6.7g CK:0.2g FH:18.4g SÓ:1.7g	Mézes-mustáros csirkemell ragu (7;10;) EN:190.7kcal ZS:4.1g TZS:1.7g SZH:13.2g CK:13.2g FH:21.9g SÓ:1.4g	Panírozott csirkecombfilé (1;3;) EN:489.5kcal ZS:30.3g TZS:4.4g SZH:25.3g CK:0.2g FH:27.6g SÓ:2.0g	Császármorzsa (1;3;6;7;) EN:816.5kcal ZS:17.3g TZS:7.3g SZH:142.8g FH:21.0g SÓ:0.0g
	Kakaó szórát EN:118.2kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:26.4g CK:26.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	Fűszeres sertésfalatok EN:385.4kcal ZS:32.3g TZS:9.1g SZH:2.1g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:1.5g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g	Kuszkusz (1;) EN:659.6kcal ZS:3.6g TZS:0.7g SZH:130.3g CK:5.4g FH:23.6g SÓ:1.7g	Gombás rizs EN:542.8kcal ZS:10.6g TZS:1.2g SZH:97.9g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.0g	Barack extradzsem EN:72.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.4g CK:15.3g FH:0.2g SÓ:0.0g
	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	Rizs köret 1/2 EN:257.3kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:46.5g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:1.5g	Alma EN:59.5kcal ZS:0.7g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:6.8g FH:0.7g SÓ:0.0g	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g			
	Banán EN:157.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:36.3g CK:22.5g FH:2.0g SÓ:0.0g	Párolt zöldségköret 1/2 EN:105.3kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:10.4g CK:5.2g FH:5.0g SÓ:1.1g					
Vacsora	Panírozott csirkemell cornflakes bundában (1;) EN:339.8kcal ZS:22.1g TZS:2.7g SZH:22.2g CK:0.9g FH:12.6g SÓ:1.4g	Sajtos rakott cukkini (7;) EN:486.3kcal ZS:30.0g TZS:10.7g SZH:29.2g CK:4.3g FH:23.7g SÓ:2.7g	Sült debreceni EN:285.6kcal ZS:28.2g TZS:11.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:21.4g SÓ:2.6g	Sajttal töltött pulyka érme (1;6;7;) EN:512.9kcal ZS:36.6g TZS:6.9g SZH:25.4g CK:1.2g FH:15.6g SÓ:2.6g	Csirkés tészta saláta (1;3;7;10;) EN:654.7kcal ZS:17.8g TZS:7.1g SZH:91.0g CK:5.8g FH:31.7g SÓ:1.8g	Túrós tészta (1;7;) EN:542.7kcal ZS:13.4g TZS:5.5g SZH:82.3g CK:6.9g FH:22.4g SÓ:2.2g	Sült csirkecomb filé EN:246.0kcal ZS:12.4g TZS:2.5g SZH:0.8g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:1.7g
	Steak burgonya (12;) EN:287.0kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:1.1g		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Rizs köret EN:415.1kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:74.4g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g			Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:290.3kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g
			Mustár (10;) EN:17.8kcal ZS:1.3g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.7g FH:0.5g SÓ:0.4g	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			Vegyes vágott savanyúság * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g