

	Hétfő 05.25	Kedd 05.26	Szerda 05.27	Csütörtök 05.28	Péntek 05.29	Szombat 05.30	Vasárnap 05.31
<b>Ebéd A</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b> EN:196.5kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:39.6g CK:32.5g FH:2.2g SÓ:0.7g	<b>Csontleves</b> EN:53.3kcal ZS:0.8g TZS:0.2g SZH:8.9g CK:3.8g FH:2.3g SÓ:2.1g	<b>Magyaros karfiolleves (1;3;)</b> EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g	<b>Daragaluskaleves (1;3;)</b> EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.1g	<b>Sütőtök krémleves (1;7;12;)</b> EN:150.3kcal ZS:7.4g TZS:4.4g SZH:14.0g CK:0.7g FH:2.3g SÓ:1.4g	<b>Zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	<b>Paradicsomleves (1;)</b> EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g
	<b>Sült csirkecomb</b> EN:607.5kcal ZS:42.5g TZS:13.9g SZH:0.1g CK:0.0g FH:51.9g SÓ:2.2g	<b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g	<b>Édes-savanyú csirkeragu</b> EN:302.1kcal ZS:13.7g TZS:2.4g SZH:19.7g CK:10.5g FH:24.4g SÓ:2.2g	<b>Chilis bab hússal</b> EN:362.4kcal ZS:15.0g TZS:4.9g SZH:27.1g CK:6.0g FH:24.2g SÓ:1.8g	<b>Pírtott tészta (1;)</b> EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	<b>Sajtos halfilé (4;7;)</b> EN:113.7kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:2.8g	<b>Marhapörkölt</b> EN:218.8kcal ZS:14.2g TZS:3.1g SZH:5.3g CK:0.5g FH:17.2g SÓ:1.8g
	<b>Párolt rizs köret</b> EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	<b>Húsgombóc (3;)</b> EN:562.6kcal ZS:25.5g TZS:8.8g SZH:54.3g CK:0.0g FH:29.6g SÓ:1.6g	<b>Párolt rizs köret</b> EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	<b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	<b>Zöldséges-csirkés bulgur (1;)</b> EN:606.0kcal ZS:10.1g TZS:1.4g SZH:90.4g CK:15.5g FH:36.3g SÓ:1.8g	<b>Petrezselymes burgonya (12;)</b> EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g	<b>Galuska köret (1;3;)</b> EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g CK:0.0g FH:36.0g SÓ:1.4g
	<b>Uborkasaláta</b> EN:46.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:5.5g FH:2.1g SÓ:1.3g	<b>Paradicsommártás (1;)</b> EN:226.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:33.0g FH:3.6g SÓ:1.1g		<b>Menü süti (1;3;7;)</b> EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g	<b>Cékla saláta * (10;)</b> EN:42.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	<b>Csíkisaláta * (3;7;10;)</b> EN:141.2kcal ZS:6.8g TZS:2.5g SZH:18.9g CK:16.6g FH:1.2g SÓ:1.6g	<b>Uborkasaláta</b> EN:46.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:5.5g FH:2.1g SÓ:1.3g
		<b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g					
		<b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g					
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1307.6 kcal; ZS: 50.3 g; TZS: 16.6 g; SZH: 141.7 g; CK: 38.0 g; FH: 67.4 g; SÓ: 5.6 g;	EN: 1135.8 kcal; ZS: 32.4 g; TZS: 13.5 g; SZH: 162.6 g; CK: 47.9 g; FH: 43.8 g; SÓ: 6.5 g;	EN: 1006.9 kcal; ZS: 34.8 g; TZS: 4.9 g; SZH: 131.9 g; CK: 10.6 g; FH: 41.5 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1140.3 kcal; ZS: 44.1 g; TZS: 12.7 g; SZH: 137.2 g; CK: 27.1 g; FH: 42.2 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 833.4 kcal; ZS: 17.8 g; TZS: 5.8 g; SZH: 122.1 g; CK: 21.6 g; FH: 41.7 g; SÓ: 4.7 g;	EN: 1093.2 kcal; ZS: 48.5 g; TZS: 7.6 g; SZH: 118.8 g; CK: 36.8 g; FH: 34.7 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1193.8 kcal; ZS: 41.2 g; TZS: 5.9 g; SZH: 199.5 g; CK: 24.3 g; FH: 63.8 g; SÓ: 6.2 g;

	Hétfő 05.25	Kedd 05.26	Szerda 05.27	Csütörtök 05.28	Péntek 05.29	Szombat 05.30	Vasárnap 05.31
<b>Ebéd B</b>	<b>Vegyes gyümölcsleves (1;7;)</b> EN:196.5kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:39.6g CK:32.5g FH:2.2g SÓ:0.7g	<b>Erőleves</b> EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	<b>Magyaros karfiolleves (1;3;)</b> EN:248.1kcal ZS:16.1g TZS:1.9g SZH:19.2g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:1.4g	<b>Daragaluskaleves (1;3;)</b> EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.1g	<b>Sütőtök krémleves (1;7;12;)</b> EN:150.3kcal ZS:7.4g TZS:4.4g SZH:14.0g CK:0.7g FH:2.3g SÓ:1.4g	<b>Zöldborsóleves (1;3;)</b> EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	<b>Paradicsomleves (1;)</b> EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g
	<b>Rántott tofu (1;3;6;)</b> EN:819.7kcal ZS:54.5g TZS:6.7g SZH:59.8g CK:0.8g FH:21.2g SÓ:2.2g	<b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:37.5kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:7.4g CK:0.3g FH:1.3g SÓ:0.4g	<b>Édes-savanyú zöldségragu</b> EN:242.5kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:41.2g CK:34.3g FH:0.5g SÓ:1.7g	<b>Főtt tojás (3;)</b> EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g	<b>Pírtott tészta (1;)</b> EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	<b>Sajtos halfilé (4;7;)</b> EN:113.7kcal ZS:5.4g TZS:1.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:2.8g	<b>Rántott gomba (1;3;6;7;)</b> EN:358.3kcal ZS:32.6g TZS:3.8g SZH:9.4g CK:0.7g FH:3.8g SÓ:0.6g
	<b>Párolt rizs köret</b> EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	<b>Sült vegán kolbász (3;6;7;)</b> EN:24.3kcal ZS:1.9g TZS:0.2g SZH:1.1g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:0.2g	<b>Párolt rizs köret</b> EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g CK:0.0g FH:11.2g SÓ:1.4g	<b>Sólet (1;)</b> EN:506.0kcal ZS:9.2g TZS:1.5g SZH:76.4g CK:2.7g FH:22.3g SÓ:1.4g	<b>Zöldséges bulgur (1;)</b> EN:366.4kcal ZS:2.1g TZS:0.0g SZH:72.8g CK:11.3g FH:13.5g SÓ:0.6g	<b>Petrezselymes burgonya (12;)</b> EN:539.5kcal ZS:28.3g TZS:3.1g SZH:56.1g CK:0.1g FH:8.2g SÓ:0.8g	<b>Steak burgonya (12;)</b> EN:287.8kcal ZS:4.3g TZS:0.4g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:1.1g
	<b>Uborkasaláta</b> EN:46.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:5.5g FH:2.1g SÓ:1.3g	<b>Paradicsommártás (1;)</b> EN:226.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:50.9g CK:33.0g FH:3.6g SÓ:1.1g		<b>teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:333.0kcal ZS:1.8g TZS:0.4g SZH:65.0g CK:0.0g FH:12.0g SÓ:1.7g	<b>Cékla saláta * (10;)</b> EN:42.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:5.0g FH:1.8g SÓ:1.1g	<b>Csíkisaláta * (3;7;10;)</b> EN:141.2kcal ZS:6.8g TZS:2.5g SZH:18.9g CK:16.6g FH:1.2g SÓ:1.6g	<b>Uborkasaláta</b> EN:46.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:5.5g FH:2.1g SÓ:1.3g
		<b>Főtt burgonya 1/2 (12;)</b> EN:150.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:1.4g		<b>Menü süti (1;3;7;)</b> EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g			
	<b>Túró rudi (6;7;)</b> EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g						
<b>Napi összesítés</b>	EN: 1519.7 kcal; ZS: 62.3 g; TZS: 9.4 g; SZH: 201.4 g; CK: 38.8 g; FH: 36.7 g; SÓ: 5.6 g;	EN: 633.8 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 5.1 g; SZH: 109.8 g; CK: 48.5 g; FH: 14.1 g; SÓ: 5.1 g;	EN: 947.3 kcal; ZS: 29.0 g; TZS: 3.4 g; SZH: 153.4 g; CK: 34.3 g; FH: 17.7 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 1430.5 kcal; ZS: 47.1 g; TZS: 12.0 g; SZH: 187.2 g; CK: 24.2 g; FH: 50.2 g; SÓ: 3.8 g;	EN: 593.8 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 4.4 g; SZH: 104.5 g; CK: 17.4 g; FH: 18.9 g; SÓ: 3.4 g;	EN: 1093.2 kcal; ZS: 48.5 g; TZS: 7.6 g; SZH: 118.8 g; CK: 36.8 g; FH: 34.7 g; SÓ: 5.4 g;	EN: 1018.1 kcal; ZS: 43.3 g; TZS: 4.9 g; SZH: 124.4 g; CK: 24.5 g; FH: 21.2 g; SÓ: 4.7 g;