

	Hétfő 05.11	Kedd 05.12	Szerda 05.13	Csütörtök 05.14	Péntek 05.15
<b>Ebéd</b>	<b>Tej 0 almaleves/B (1;)</b> EN:148.7kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:33.7g CK:27.6g FH:0.8g SÓ:0.9g <b>Tej 0 kukoricás pulykaragu (1;)</b> EN:176.6kcal ZS:7.7g TZS:1.6g SZH:7.9g CK:0.6g FH:19.7g SÓ:1.5g <b>Párolt rizsköret</b> EN:387.5kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:1.5g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	<b>Sertésragu leves* (1;3;)</b> EN:143.5kcal ZS:4.2g TZS:1.4g SZH:9.1g CK:2.3g FH:15.9g SÓ:1.7g <b>Milánói makaróni (sajt 0) (1;)</b> EN:546.9kcal ZS:22.3g TZS:6.1g SZH:60.4g CK:7.6g FH:25.5g SÓ:1.5g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	<b>Zöldségleves* eperlevéllel (1;3;)</b> EN:122.7kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:18.7g CK:4.2g FH:3.3g SÓ:1.0g <b>Grill csirke /comb egész/ Alk</b> EN:382.5kcal ZS:27.4g TZS:8.6g SZH:0.2g CK:0.0g FH:31.2g SÓ:1.8g <b>Tej 0 zöldbab főzelék * (1;)</b> EN:154.8kcal ZS:4.7g TZS:0.6g SZH:21.6g CK:6.4g FH:4.9g SÓ:1.3g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g	<b>Tej 0 paradicsom leves (tészta) (1;9;)</b> EN:230.7kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:37.6g CK:23.5g FH:4.6g SÓ:1.4g <b>Tej 0 rakott burg.(husos) (1;3;)</b> EN:504.1kcal ZS:18.6g TZS:4.7g SZH:59.3g CK:0.0g FH:18.4g SÓ:1.4g <b>Csemege uborka</b> EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g <b>Alma /F 0.10 KG</b> EN:35.0kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:4.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Tej 0 zöldbableves * (1;)</b> EN:103.7kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:12.2g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:1.5g <b>Tej 0 rántott csirkemell (10 dkg) (1;3;)</b> EN:614.0kcal ZS:49.3g TZS:6.0g SZH:18.9g CK:0.2g FH:22.2g SÓ:1.4g <b>Sült burgonya (300g) 1/2 adag</b> EN:436.7kcal ZS:28.0g TZS:3.0g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:0.8g <b>Tej 0 párolt brokkoli* 1/2 adag</b> EN:51.6kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:5.0g CK:1.4g FH:3.0g SÓ:1.5g <b>Kenyér 0.05 KG (1;6;)</b> EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.8g
<b>Napi összesítés</b>	EN: 833.2 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 2.4 g; SZH: 143.1 g; CK: 29.1 g; FH: 34.1 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 810.9 kcal; ZS: 27.0 g; TZS: 7.5 g; SZH: 93.4 g; CK: 10.7 g; FH: 45.8 g; SÓ: 3.9 g;	EN: 780.5 kcal; ZS: 36.0 g; TZS: 9.7 g; SZH: 64.5 g; CK: 11.4 g; FH: 43.7 g; SÓ: 4.9 g;	EN: 898.0 kcal; ZS: 26.0 g; TZS: 5.7 g; SZH: 129.4 g; CK: 29.5 g; FH: 28.1 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 1326.5 kcal; ZS: 85.3 g; TZS: 10.9 g; SZH: 97.0 g; CK: 5.8 g; FH: 37.4 g; SÓ: 5.9 g;