

	Hétfő 05.25	Kedd 05.26	Szerda 05.27	Csütörtök 05.28	Péntek 05.29
<b>Ebéd A</b>		<b>Paradicsomleves/F Alk (1;9;)</b>  EN:326.8kcal ZS:8.1g TZS:1.1g SZH:56.1g CK:36.0g FH:5.9g SÓ:1.5g <b>Hentestokány (sertés lap.) Alk (1;)</b>  EN:615.8kcal ZS:50.0g TZS:16.1g SZH:9.6g CK:0.7g FH:32.5g SÓ:2.9g <b>Főtt száraztészta (orsó) 10 dkg (1;)</b> EN:433.9kcal ZS:10.4g TZS:1.4g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g 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>Babgulyás/F Alk (1;3;7;)</b>  EN:557.6kcal ZS:32.8g TZS:10.9g SZH:35.7g CK:1.6g FH:26.0g SÓ:3.2g <b>Csúsztatott palacsinta (1;3;7;)</b>  EN:717.3kcal ZS:26.1g TZS:5.4g SZH:98.7g CK:42.2g FH:18.7g SÓ:0.6g <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>Lencseleves (gyulai kolb)/F Alk (1;7;10;)</b>  EN:695.3kcal ZS:37.1g TZS:14.6g SZH:42.4g CK:3.3g FH:40.9g SÓ:2.2g <b>Túrófánk (1;3;7;)</b>  EN:1475.0kcal ZS:120.3g TZS:17.9g SZH:71.3g CK:40.0g FH:23.1g SÓ:1.7g <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/F grízgaluskával Alk (1;3;)</b>  EN:131.4kcal ZS:4.3g TZS:0.8g SZH:17.5g CK:0.3g FH:3.7g SÓ:1.0g <b>Sajttal sonkával tölt. sertés borda (1;3;7;)</b>  EN:871.1kcal ZS:58.0g TZS:12.7g SZH:38.2g CK:0.4g FH:49.0g SÓ:3.4g <b>Mexikói vegyes köret (rizs)*</b> EN:537.6kcal ZS:16.3g TZS:4.0g SZH:86.9g CK:4.9g FH:12.2g SÓ:1.7g <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: 1496.9 kcal; ZS: 69.0 g; TZS: 18.7 g; SZH: 161.7 g; CK: 41.0 g; FH: 54.9 g; SÓ: 6.6 g;	EN: 1395.4 kcal; ZS: 59.4 g; TZS: 16.4 g; SZH: 158.4 g; CK: 44.7 g; FH: 49.0 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 2290.8 kcal; ZS: 157.9 g; TZS: 32.6 g; SZH: 137.8 g; CK: 44.1 g; FH: 68.2 g; SÓ: 4.6 g;	EN: 1660.6 kcal; ZS: 79.0 g; TZS: 17.6 g; SZH: 166.6 g; CK: 6.4 g; FH: 69.1 g; SÓ: 6.9 g;

## Ebéd B

**Magyaros gombaleves/F vajas gal. Alk (1;3;7;)**EN:199.6kcal ZS:9.0g TZS:2.8g SZH:19.3g CK:0.5g  
FH:8.7g SÓ:1.6g**Cornflakes csirkemell Alk (1;3;7;)**EN:920.5kcal ZS:61.6g TZS:8.4g SZH:49.5g CK:3.9g  
FH:38.9g SÓ:2.3g**Majonézes burg.saláta Alk. (3;7;10;)**EN:484.1kcal ZS:22.8g TZS:8.0g SZH:53.8g CK:5.8g  
FH:8.4g SÓ:2.3g**Kenyér 0.05 KG (1;6;)**EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g  
FH:4.3g SÓ:0.8g**Babgulyás/F Alk (1;3;7;)**EN:557.6kcal ZS:32.8g TZS:10.9g SZH:35.7g  
CK:1.6g FH:26.0g SÓ:3.2g**Bolognai spagetti (1;7;)**EN:807.6kcal ZS:35.1g TZS:11.2g SZH:84.0g  
CK:11.2g FH:38.1g SÓ:2.3g**Kenyér 0.05 KG (1;6;)**EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g  
FH:4.3g SÓ:0.8g**Csontleves/F (eperlevél) Alk (1;3;)**EN:95.4kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:12.6g CK:0.3g  
FH:2.3g SÓ:1.5g**Sült hal (Hekk filé) (1;4;)**EN:640.4kcal ZS:51.5g TZS:5.0g SZH:7.1g CK:0.0g  
FH:36.7g SÓ:2.0g**Francia saláta (3;7;10;)**EN:470.3kcal ZS:23.9g TZS:5.9g SZH:41.2g  
CK:13.6g FH:10.3g SÓ:3.7g**Kenyér 0.05 KG (1;6;)**EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g  
FH:4.3g SÓ:0.8g**Zöldségragu leves/F Alk tárkonyos (1;7;9;)**EN:176.1kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:28.7g CK:0.8g  
FH:5.9g SÓ:2.0g**Sült oldalas**

EN:537.8kcal ZS:47.1g TZS:16.8g FH:27.9g SÓ:1.7g

**Sült burgonya (150g)\***EN:262.9kcal ZS:13.7g TZS:3.2g SZH:29.3g CK:0.6g  
FH:3.0g SÓ:1.6g**Amerikai káposzta saláta Alk (7;)**EN:127.2kcal ZS:4.6g TZS:2.7g SZH:16.4g CK:5.0g  
FH:4.0g SÓ:1.6g**Kenyér 0.05 KG (1;6;)**EN:120.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:24.0g CK:0.8g  
FH:4.3g SÓ:0.8g

## Napi összesítés

EN: 1724.7 kcal; ZS: 93.9 g; TZS: 19.3 g; SZH: 146.5 g; CK: 11.0 g; FH: 60.3 g; SÓ: 6.9 g;

EN: 1485.7 kcal; ZS: 68.4 g; TZS: 22.2 g; SZH: 143.7 g; CK: 13.7 g; FH: 68.4 g; SÓ: 6.3 g;

EN: 1326.6 kcal; ZS: 79.3 g; TZS: 11.5 g; SZH: 84.8 g; CK: 14.8 g; FH: 53.5 g; SÓ: 8.0 g;

EN: 1224.5 kcal; ZS: 68.9 g; TZS: 24.2 g; SZH: 98.3 g; CK: 7.2 g; FH: 45.1 g; SÓ: 7.6 g;