

Hétfő  
05.25Kedd  
05.26Szerda  
05.27Csütörtök  
05.28Péntek  
05.29

Ebéd A

**Daragaluska leves (1;3;)**EN:96.0kcal ZS:2.6g TZS:1.2g SZH:14.3g CK:3.4g  
FH:3.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg**Zöldséges kuskusz (1;)**EN:700.0kcal ZS:12.8g TZS:1.7g SZH:121.4g  
CK:8.7g FH:22.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg**Banánkrémleves (7;)**EN:263.8kcal ZS:10.0g TZS:5.5g SZH:40.1g  
CK:22.1g FH:2.9g SÓ:0.6g CA:37.5mg**Rántott karfiol (1;)**EN:653.6kcal ZS:49.2g TZS:5.4g SZH:42.0g CK:4.2g  
FH:8.8g SÓ:1.4g**Párolt köles**EN:426.9kcal ZS:8.8g TZS:1.5g SZH:73.7g CK:6.9g  
FH:11.0g SÓ:0.1g CA:0.0mg**Brokkoli krémleves + levesgyöngy (1;3;7;12;)**EN:295.2kcal ZS:15.6g TZS:5.8g SZH:31.9g CK:6.1g  
FH:8.2g SÓ:1.5g CA:22.5mg**Juhtúrós kapros polenta (7;)**EN:919.4kcal ZS:28.1g TZS:15.1g SZH:63.5g  
CK:7.3g FH:23.7g SÓ:2.8g CA:220.0mg**Magyaros gombaleves (1;3;)**EN:148.8kcal ZS:5.8g TZS:0.9g SZH:17.3g CK:0.2g  
FH:4.7g SÓ:5.0g CA:0.0mg**Rántott cukkini (1;3;)**EN:686.1kcal ZS:42.4g TZS:5.5g SZH:56.6g CK:1.9g  
FH:14.8g SÓ:4.0g CA:0.0mg**Párolt rizs**EN:412.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:77.5g CK:0.0g  
FH:9.3g SÓ:2.0g CA:0.0mg

Ebéd B

**Daragaluska leves (1;3;)**EN:96.0kcal ZS:2.6g TZS:1.2g SZH:14.3g CK:3.4g  
FH:3.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg**Lencsefőzelék (1;7;10;)**EN:518.1kcal ZS:15.7g TZS:4.9g SZH:62.5g  
CK:11.1g FH:23.2g SÓ:2.0g CA:36.0mg**Főtt virsli (1 db)**EN:127.2kcal ZS:10.2g TZS:4.6g SZH:1.7g FH:7.2g  
SÓ:1.3g**Erőleves csigatésztaival (1;9;)**EN:192.3kcal ZS:9.5g TZS:2.7g SZH:12.6g CK:1.7g  
FH:12.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg**Erdélyi rakott káposzta (7;)**EN:692.7kcal ZS:41.0g TZS:15.4g SZH:55.0g  
CK:1.2g FH:25.7g SÓ:7.9g CA:60.0mg**Brokkoli krémleves + levesgyöngy (1;3;7;12;)**EN:295.2kcal ZS:15.6g TZS:5.8g SZH:31.9g CK:6.1g  
FH:8.2g SÓ:1.5g CA:22.5mg**Paprikás burgonya lecsókolbásszal (12;)**EN:716.7kcal ZS:44.8g TZS:15.6g SZH:55.9g  
CK:0.5g FH:15.9g SÓ:4.9g CA:0.0mg**Húsleves cérnametéllel (1;9;)**EN:298.4kcal ZS:18.2g TZS:5.9g SZH:12.2g CK:0.1g  
FH:20.0g SÓ:5.1g CA:0.0mg**Zöldfűszeres vasalt csirkecombfilé**EN:629.6kcal ZS:54.0g TZS:7.1g SZH:2.4g CK:0.0g  
FH:32.0g SÓ:2.3g CA:0.0mg**Főtt-sült burgonya (12;)**EN:364.9kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.2g CK:0.0g  
FH:7.5g SÓ:2.0g CA:0.0mg

Ebéd C

**Nyírségi húsgombóclevés (1;7;12;)**EN:306.2kcal ZS:18.8g TZS:6.2g SZH:21.6g CK:0.8g  
FH:11.4g SÓ:0.3g CA:24.0mg**Sült csirkecomb**EN:564.1kcal ZS:41.5g TZS:12.3g SZH:0.4g CK:0.0g  
FH:43.4g SÓ:5.0g CA:0.0mg**Hagymás tört burgonya (12;)**EN:366.1kcal ZS:9.8g TZS:1.0g SZH:55.7g CK:0.0g  
FH:7.6g SÓ:1.5g CA:0.0mg**Erőleves csigatésztaival (1;9;)**EN:192.3kcal ZS:9.5g TZS:2.7g SZH:12.6g CK:1.7g  
FH:12.4g SÓ:1.7g CA:0.0mg**Csirke mell sajttal sonkával sütte (7;)**EN:464.2kcal ZS:32.0g TZS:9.4g SZH:1.9g CK:0.8g  
FH:37.9g SÓ:2.1g CA:280.0mg**Kukoricás rizs**EN:382.1kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:69.5g CK:4.2g  
FH:8.6g SÓ:2.0g CA:0.0mg**Alföldi gulyásleves(sertés)\* (1;3;12;)**EN:310.3kcal ZS:19.3g TZS:5.1g SZH:18.5g CK:1.1g  
FH:14.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg**Rizsfelfújt málna szósszal (1;3;7;)**EN:380.2kcal ZS:4.4g TZS:1.9g SZH:73.3g CK:30.6g  
FH:10.7g SÓ:0.7g CA:120.0mg**Húsleves cérnametéllel (1;9;)**EN:298.4kcal ZS:18.2g TZS:5.9g SZH:12.2g CK:0.1g  
FH:20.0g SÓ:5.1g CA:0.0mg**Magyaros rakott tészta (1;7;)**EN:833.5kcal ZS:47.3g TZS:18.9g SZH:57.9g  
CK:4.9g FH:39.7g SÓ:2.4g CA:255.0mg