

Hétfő

05.19

Kedd

05.20

Szerda

05.21

Csütörtök

05.22

Péntek

05.23

Ebéd A

Húsos zöldbableves (1;3;)EN:179.6kcal ZS:8.9g TZS:1.5g SZH:15.0g CK:2.2g
FH:10.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg**Piskóta kocka (1;3;)**EN:286.6kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:53.4g
CK:23.3g FH:4.5g SÓ:0.4g**Csokoládé öntet (7;)**EN:90.9kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:15.1g CK:15.0g
FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg**Alma**

EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g

Májgaluska leves (1;3;)EN:110.2kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.5g CK:2.8g
FH:6.0g SÓ:3.0g CA:0.0mg**Főtt tojás (3;)**

EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g

Sóska mártás (1;7;)EN:153.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:25.3g CK:4.0g
FH:4.3g SÓ:1.3g CA:24.0mg**Főtt burgonya 1/2 (12;)**

EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.1g

Karfiol krémleves (1;7;)EN:108.1kcal ZS:7.1g TZS:2.9g SZH:7.2g CK:0.5g
FH:3.2g SÓ:2.5g CA:21.6mg**Napraforgómag**

EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g

Borsos sertés tokány (1;)EN:207.7kcal ZS:10.5g TZS:2.3g SZH:7.4g CK:0.0g
FH:19.5g SÓ:2.1g CA:0.0mg**Rizs köret**EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g
FH:10.2g SÓ:0.8g**Burgonyaleves (1;7;12;)**EN:164.7kcal ZS:3.8g TZS:2.2g SZH:26.4g CK:1.1g
FH:4.3g SÓ:1.3g CA:0.0mg**Csirkepörkölt**EN:167.5kcal ZS:9.4g TZS:1.8g SZH:3.2g CK:0.0g
FH:16.1g SÓ:1.4g CA:0.0mg**Brokkolifőzelék (1;7;)**EN:188.5kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:21.3g CK:9.9g
FH:6.4g SÓ:1.4g CA:27.0mg**Félbarna kenyér (1;)**EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g
FH:2.7g SÓ:0.4g**Sárgabarack krémleves (1;7;)**EN:162.5kcal ZS:4.7g TZS:2.7g SZH:27.3g
CK:19.3g FH:2.9g SÓ:0.6g CA:40.0mg**Tavaszi bulgur sertéshússal (1;)**EN:522.3kcal ZS:10.7g TZS:2.0g SZH:75.6g
CK:10.9g FH:33.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg

Ebéd B

Zöldbableves (1;3;)EN:134.0kcal ZS:7.0g TZS:0.9g SZH:13.2g CK:2.3g
FH:3.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg**Piskóta kocka (1;3;)**EN:286.6kcal ZS:3.8g TZS:0.1g SZH:53.4g
CK:23.3g FH:4.5g SÓ:0.4g**Csokoládé öntet (7;)**EN:90.9kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:15.1g CK:15.0g
FH:3.5g SÓ:0.1g CA:120.0mg**Alma**

EN:52.7kcal SZH:11.9g CK:4.1g FH:0.7g

Zöldséges galuska leves**(1;3;7;9;)**EN:61.8kcal ZS:1.2g TZS:0.6g SZH:9.6g CK:2.8g
FH:2.8g SÓ:0.2g CA:19.5mg**Főtt tojás (3;)**

EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g

Sóska mártás (1;7;)EN:153.6kcal ZS:3.2g TZS:1.9g SZH:25.3g CK:4.0g
FH:4.3g SÓ:1.3g CA:24.0mg**Főtt burgonya 1/2 (12;)**

EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.1g

Karfiol krémleves (1;7;)EN:108.1kcal ZS:7.1g TZS:2.9g SZH:7.2g CK:0.5g
FH:3.2g SÓ:2.5g CA:21.6mg**Napraforgómag**

EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g

Boszorkány ragu vega *EN:219.3kcal ZS:16.1g TZS:3.4g SZH:6.4g CK:1.9g
FH:11.2g SÓ:15.4g CA:80.0mg**Rizs köret**EN:463.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:85.3g
FH:10.2g SÓ:0.8g**Burgonyaleves (1;7;12;)**EN:164.7kcal ZS:3.8g TZS:2.2g SZH:26.4g CK:1.1g
FH:4.3g SÓ:1.3g CA:0.0mg**Lenyce ropogós**EN:287.2kcal ZS:1.6g TZS:0.0g SZH:43.1g CK:0.0g
FH:18.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg**Brokkolifőzelék (1;7;)**EN:188.5kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:21.3g CK:9.9g
FH:6.4g SÓ:1.4g CA:27.0mg**Félbarna kenyér (1;)**EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g
FH:2.7g SÓ:0.4g**Sárgabarack krémleves (1;7;)**EN:162.5kcal ZS:4.7g TZS:2.7g SZH:27.3g
CK:19.3g FH:2.9g SÓ:0.6g CA:40.0mg**Tavaszi bulgur tofuval (1;6;)**EN:523.9kcal ZS:12.8g TZS:1.6g SZH:76.1g
CK:11.2g FH:28.9g SÓ:1.4g CA:0.0mg