



	Hétfő 06.02	Kedd 06.03	Szerda 06.04	Csütörtök 06.05	Péntek 06.06
Ebéd A	Reszelttészta leves (6;) EN:118.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:15.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Főtt virsli EN:137.0kcal ZS:12.5g TZS:3.9g FH:6.5g SÓ:1.1g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.8kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:9.0g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Bácskai bulgur (1;) EN:684.9kcal ZS:20.2g TZS:3.7g SZH:86.9g CK:12.7g FH:36.7g SÓ:1.7g CA:0.0mg Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Babgulyás (1;9;12;) EN:268.2kcal ZS:17.6g TZS:4.2g SZH:14.6g CK:0.9g FH:12.1g SÓ:1.5g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	Húsgaluska leves (1;3;) EN:159.1kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:25.8g CK:2.8g FH:9.0g SÓ:0.5g CA:0.0mg Sertés sült EN:182.6kcal ZS:10.6g TZS:2.5g SZH:0.0g CK:0.0g FH:20.5g SÓ:0.7g CA:0.0mg Rizi-bizi EN:409.6kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:74.0g CK:0.0g FH:10.9g SÓ:1.5g	Sertésragu leves (1;12;) EN:253.3kcal ZS:9.8g TZS:1.8g SZH:23.5g CK:4.3g FH:16.8g SÓ:0.8g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:421.3kcal ZS:5.5g TZS:0.8g SZH:78.5g CK:9.2g FH:13.2g SÓ:1.7g
Ebéd B	Reszelttészta leves (6;) EN:118.4kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:15.9g CK:3.1g FH:2.2g SÓ:1.7g CA:0.0mg Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.4kcal ZS:6.0g TZS:2.7g SZH:44.7g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:2.5g CA:21.6mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:99.8kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:9.0g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:3.0g CA:26.4mg Napraforgómag EN:59.0kcal ZS:4.8g TZS:0.7g SZH:1.7g FH:1.9g Bácskai bulgur vega (1;6;) EN:425.6kcal ZS:16.5g TZS:1.9g SZH:51.5g CK:7.2g FH:16.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg Gyümölcs EN:63.0kcal SZH:14.0g CK:3.7g FH:0.8g	Babgulyás leves húsmentes (1;9;12;) EN:197.2kcal ZS:8.7g TZS:1.0g SZH:21.0g CK:1.0g FH:6.6g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.2kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:64.9g CK:44.5g FH:11.2g SÓ:0.7g CA:312.0mg Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g	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 Tojásvagdalt (1;3;6;) EN:244.6kcal ZS:9.6g TZS:3.2g SZH:16.9g CK:0.1g FH:22.2g SÓ:1.3g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;) EN:232.5kcal ZS:12.0g TZS:3.8g SZH:26.0g CK:1.2g FH:4.7g SÓ:1.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:99.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:20.8g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g	Zöldségraguleves (9;) EN:30.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:4.0g CK:1.9g FH:0.8g SÓ:0.9g Káposztás kocka (1;) EN:421.3kcal ZS:5.5g TZS:0.8g SZH:78.5g CK:9.2g FH:13.2g SÓ:1.7g