

	Hétfő 08.11	Kedd 08.12	Szerda 08.13	Csütörtök 08.14	Péntek 08.15	Szombat 08.16	Vasárnap 08.17
Ebéd	Görög sertésraguleves EN:104.0kcal ZS:3.3g TZS:1.0g SZH:4.7g CK:0.5g FH:12.9g SÓ:2.0g 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:118.2kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:26.4g CK:26.0g FH:0.7g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Nektarin EN:49.0kcal SZH:11.4g FH:0.4g	Karfiolleves (1;) EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g CA:0.0mg Töltött paprika (3;) EN:330.3kcal ZS:12.5g TZS:2.1g SZH:34.5g CK:0.0g FH:17.8g SÓ:2.5g CA:0.0mg Paradicsom mártás (1;9;) EN:437.2kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:91.1g CK:70.3g FH:6.7g SÓ:0.8g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g FH:4.3g SÓ:1.4g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Gomba krémleves (1;7;) EN:117.7kcal ZS:8.2g TZS:3.4g SZH:7.4g CK:1.2g FH:3.4g SÓ:1.6g CA:29.3mg Szárnysragu vitál módra (ananasz, csirkecomb filé) (1;7;) EN:181.2kcal ZS:8.4g TZS:1.7g SZH:8.5g CK:1.5g FH:16.6g SÓ:1.8g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Csontleves (9;12;) EN:76.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:9.7g CK:3.7g FH:5.8g SÓ:2.2g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g Édes chilis bab sertéshússal EN:415.9kcal ZS:14.8g TZS:5.0g SZH:42.9g CK:5.7g FH:26.0g SÓ:1.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Paradicsomleves (1;6;) EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Zöldséges szárnyas bulgur (1;) EN:559.4kcal ZS:10.1g TZS:1.5g SZH:85.5g CK:11.0g FH:29.7g SÓ:1.8g CA:0.0mg Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Francia hagymaleves (7;) EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g CA:1.9mg Rakott burgonya (1;3;7;12;) EN:456.4kcal ZS:15.8g TZS:6.4g SZH:53.8g CK:3.3g FH:16.0g SÓ:2.0g CA:226.0mg Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Reszelttészta leves (6;) EN:127.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:17.9g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.8g CA:0.0mg Csőben sült zöldségek (1;7;) EN:512.9kcal ZS:17.7g TZS:9.9g SZH:68.8g CK:5.2g FH:20.9g SÓ:1.7g CA:152.0mg Sült csirkemell EN:205.2kcal ZS:7.7g TZS:1.8g FH:31.8g SÓ:1.5g Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g

Ebéd B

Görög raguleves

EN:29.2kcal ZS:0.3g TZS:0.0g
SZH:4.7g CK:0.5g FH:1.7g SÓ:1.9g
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:118.2kcal ZS:0.6g TZS:0.4g
SZH:26.4g CK:26.0g FH:0.7g SÓ:0.1g

Félbarna kenyér (1;)

EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g
SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g

Nektarin

EN:49.0kcal SZH:11.4g FH:0.4g

Karfiolleves (1;)

EN:174.6kcal ZS:8.5g TZS:1.1g
SZH:19.2g CK:2.4g FH:4.7g SÓ:2.0g
CA:0.0mg

Töltött paprika
(vegetáriánus) (3;)

EN:210.8kcal ZS:4.9g TZS:0.7g
SZH:34.5g CK:0.0g FH:6.1g SÓ:2.4g
CA:0.0mg

Paradicsom mártás (1;9;)

EN:437.2kcal ZS:3.1g TZS:0.3g
SZH:91.1g CK:70.3g FH:6.7g SÓ:0.8g

Főtt burgonya 1/2 (12;)

EN:159.8kcal ZS:0.3g SZH:31.3g
FH:4.3g SÓ:1.4g

Túró rudi (6;7;)

EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g
SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g

Félbarna kenyér (1;)

EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g
SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g

Gomba krémleves (1;7;)

EN:117.7kcal ZS:8.2g TZS:3.4g
SZH:7.4g CK:1.2g FH:3.4g SÓ:1.6g
CA:29.3mg

Citromos halfilé (4;)

EN:621.7kcal ZS:46.7g TZS:7.1g
SZH:0.4g CK:0.1g FH:45.8g SÓ:2.7g

Burgonyapüré (7;12;)

EN:271.9kcal ZS:6.2g TZS:3.0g
SZH:41.9g CK:5.0g FH:8.3g SÓ:1.6g
CA:120.0mg

Csemege uborka * (10;12;)

EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g
FH:0.6g SÓ:1.4g

Félbarna kenyér (1;)

EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g
SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g

Csontleves (9;12;)

EN:76.2kcal ZS:1.4g TZS:0.4g
SZH:9.7g CK:3.7g FH:5.8g SÓ:2.2g

Levesbetét tészta (1;)

EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g
SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.4g

Vega chilis bab

EN:449.6kcal ZS:4.0g TZS:0.4g
SZH:66.1g CK:8.4g FH:27.0g SÓ:1.6g
CA:0.0mg

Teljes kiőrlésű kenyér (1;)

EN:66.6kcal ZS:0.4g TZS:0.1g
SZH:13.0g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.3g

Menüsüti (7;)

EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g
FH:1.3g

Paradicsomleves (1;6;)

EN:230.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g
SZH:41.7g CK:23.5g FH:3.4g SÓ:1.1g

Rántott karfiol (1;)

EN:560.0kcal ZS:38.1g TZS:4.2g
SZH:43.3g CK:4.3g FH:9.1g SÓ:1.5g

Karottás rizs

EN:772.6kcal ZS:10.8g TZS:1.3g
SZH:152.2g FH:18.4g SÓ:1.0g

Csemege uborka * (10;12;)

EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g
FH:0.6g SÓ:1.4g

Félbarna kenyér (1;)

EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g
SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g

Francia hagymaleves (7;)

EN:80.4kcal ZS:6.9g TZS:0.9g
SZH:3.9g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:1.8g
CA:1.9mg

Rakott burgonya hús
nélkül (3;7;12;)

EN:389.7kcal ZS:11.9g TZS:3.5g
SZH:54.2g CK:1.0g FH:9.8g SÓ:1.7g
CA:36.3mg

Mongol saláta * (10;)

EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g
SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g

Félbarna kenyér (1;)

EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g
SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g

Reszelttészta leves (6;)

EN:127.5kcal ZS:4.8g TZS:0.6g
SZH:17.9g CK:3.2g FH:2.4g SÓ:1.8g
CA:0.0mg

Csőben sült zöldségek
(1;7;)

EN:512.9kcal ZS:17.7g TZS:9.9g
SZH:68.8g CK:5.2g FH:20.9g SÓ:1.7g
CA:152.0mg

Félbarna kenyér (1;)

EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g
SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g