

	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Ebéd A	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:201.9kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:27.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Paraj mártás (1;7;) EN:127.4kcal ZS:3.4g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:5.9g FH:4.5g SÓ:1.6g CA:66.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Csontleves (9;12;) EN:71.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:8.8g CK:3.3g FH:5.6g 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:0.3g Carbonara spagetti (1;7;) EN:593.5kcal ZS:21.1g TZS:6.9g SZH:73.7g CK:4.8g FH:26.1g SÓ:3.5g CA:24.0mg Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Citromos almaleves (1;7;) EN:239.1kcal ZS:11.2g TZS:3.3g SZH:39.0g CK:27.7g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:41.3mg Zöldfűszeres sertésfalatok (9;) EN:295.5kcal ZS:22.5g TZS:7.9g SZH:2.4g CK:0.0g FH:20.7g SÓ:1.5g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g 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	Karfiolleves (1;) EN:167.0kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:17.7g CK:2.3g FH:4.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Mézes-mustáros sertés ragu (7;10;) EN:257.9kcal ZS:17.5g TZS:6.4g SZH:11.0g CK:11.0g FH:14.7g SÓ:1.0g CA:7.2mg Kuszkusz (1;) EN:539.7kcal ZS:2.9g TZS:0.6g SZH:106.6g CK:4.4g FH:19.3g SÓ:1.4g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:127.2kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:14.7g CK:0.7g FH:3.8g SÓ:1.2g CA:80.0mg Pírtott zsemlekokca (1;) EN:79.7kcal ZS:0.4g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:0.3g FH:2.8g SÓ:0.0g Panírozott sajt (1;7;) EN:372.8kcal ZS:27.7g TZS:8.3g SZH:16.4g CK:0.7g FH:13.9g SÓ:1.2g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Őszibarack EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g
Ebéd B	Zöldséges lebbencsleves (1;9;12;) EN:201.9kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:27.5g CK:0.5g FH:4.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Paraj mártás (1;7;) EN:127.4kcal ZS:3.4g TZS:1.4g SZH:19.5g CK:5.9g FH:4.5g SÓ:1.6g CA:66.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:141.0kcal ZS:0.3g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Csontleves (9;12;) EN:71.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:8.8g CK:3.3g FH:5.6g 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:0.3g Parajos halas penne (1;4;) EN:304.4kcal ZS:4.8g TZS:0.9g SZH:43.5g CK:3.4g FH:14.2g SÓ:1.3g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg	Citromos almaleves (1;7;) EN:239.1kcal ZS:11.2g TZS:3.3g SZH:39.0g CK:27.7g FH:3.1g SÓ:0.1g CA:41.3mg Zöldség vagdalt (1;9;12;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:343.9kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:50.1g CK:4.1g FH:18.8g SÓ:0.2g 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	Karfiolleves (1;) EN:167.0kcal ZS:8.4g TZS:1.1g SZH:17.7g CK:2.3g FH:4.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Mézes-mustáros gombaragu (7;10;) EN:87.5kcal ZS:1.7g TZS:0.8g SZH:13.7g CK:11.0g FH:5.1g SÓ:0.9g CA:43.2mg Kuszkusz (1;) EN:539.7kcal ZS:2.9g TZS:0.6g SZH:106.6g CK:4.4g FH:19.3g SÓ:1.4g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:127.2kcal ZS:5.6g TZS:2.0g SZH:14.7g CK:0.7g FH:3.8g SÓ:1.2g CA:80.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Panírozott gomba (1;3;6;7;) EN:620.0kcal ZS:55.3g TZS:6.5g SZH:17.7g CK:1.4g FH:7.2g SÓ:1.2g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g FH:8.9g SÓ:0.3g Őszibarack EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g