

	Hétfő 11.10	Kedd 11.11	Szerda 11.12	Csütörtök 11.13	Péntek 11.14
Ebéd A	Csokonai sertésragu leves (1;7;9;10;12;) EN:169.0kcal ZS:8.2g TZS:2.8g SZH:8.1g CK:1.1g FH:13.9g SÓ:0.6g CA:12.0mg Mák szórát EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g 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	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:159.9kcal ZS:4.9g TZS:1.2g SZH:22.4g CK:2.9g FH:4.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Lucskos káposzta (1;) EN:134.4kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:19.6g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg 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 Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Narancsos süttőtök krémleves (1;) EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g Sült csirkecomb felső EN:500.2kcal ZS:38.9g TZS:12.4g SZH:1.7g CK:0.6g FH:33.6g SÓ:3.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Zöldséges rizseshús EN:629.4kcal ZS:15.1g TZS:3.0g SZH:91.0g CK:1.5g FH:31.8g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:108.9kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:11.4g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g Sült virsli EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g 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 Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g
Ebéd B	Zöldségraguleves (9;) EN:30.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:4.0g CK:1.9g FH:0.8g SÓ:0.9g Mák szórát EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g Főtt tészta (1;) EN:347.1kcal ZS:8.3g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g 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	Tarhonyaleves (1;9;12;) EN:159.9kcal ZS:4.9g TZS:1.2g SZH:22.4g CK:2.9g FH:4.4g SÓ:0.8g CA:0.0mg Vega Lucskos káposzta (1;) EN:134.4kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:19.6g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:1.3g CA:0.0mg 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 Menüsüti (7;) EN:105.8kcal ZS:3.7g SZH:16.9g FH:1.3g	Narancsos süttőtök krémleves (1;) EN:158.5kcal ZS:1.4g TZS:0.1g SZH:33.3g CK:20.4g FH:2.0g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pirított tökmag EN:162.3kcal ZS:13.7g TZS:2.6g SZH:5.3g CK:0.3g FH:7.3g SÓ:0.0g Tofu rostos sültve (6;) EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.5g Petrezselymes burgonya (12;) EN:312.9kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Zöldségrizottó (6;) EN:470.9kcal ZS:8.3g TZS:1.2g SZH:81.2g CK:2.1g FH:17.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:108.9kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:11.4g CK:0.6g FH:2.5g SÓ:0.0g Zöldség vagdalt (1;9;) EN:55.1kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:1.0g 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 Banán EN:262.5kcal SZH:60.5g FH:3.3g