

	Hétfő 01.12	Kedd 01.13	Szerda 01.14	Csütörtök 01.15	Péntek 01.16	Szombat 01.17	Vasárnap 01.18
Ebéd A	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:225.3kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:35.3g CK:27.5g FH:3.9g SÓ:0.5g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:126.5kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:11.8g CK:3.2g FH:4.6g SÓ:0.9g	Daragaluska leves (1;3;) EN:205.0kcal ZS:12.0g TZS:2.5g SZH:15.6g CK:3.0g FH:8.0g SÓ:0.7g	Legényfogó leves (1;3;7;) EN:336.3kcal ZS:17.9g TZS:5.7g SZH:17.9g CK:0.9g FH:24.1g SÓ:0.8g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:192.0kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.4g SÓ:0.6g	Tejfölös rizsleves (6;7;) EN:202.8kcal ZS:8.1g TZS:1.8g SZH:26.5g CK:1.2g FH:2.2g SÓ:1.1g	Karfiolleves (1;) EN:167.1kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:14.7g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g
	Rántott halrúd (1;4;) EN:282.6kcal ZS:21.0g TZS:2.2g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g	Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	Sült virsli EN:245.2kcal ZS:20.7g TZS:8.1g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	Tejben dara (1;7;) EN:501.6kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:91.2g CK:25.5g FH:20.0g SÓ:0.3g	Székelykáposzta (12;) EN:307.2kcal ZS:15.5g TZS:3.1g SZH:14.4g CK:0.0g FH:25.7g SÓ:1.4g	Sült kolbász EN:456.9kcal ZS:45.2g TZS:17.3g SZH:2.3g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:2.3g	Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.6g
	Rizs köret EN:482.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.6g	Milánói spagetti csirke (1;) EN:519.8kcal ZS:5.8g TZS:1.5g SZH:82.7g CK:12.3g FH:32.3g SÓ:1.4g	Finomfőzelék (1;7;) EN:359.7kcal ZS:14.0g TZS:4.1g SZH:43.6g CK:13.3g FH:12.6g SÓ:1.0g	Kakaó szórát EN:154.4kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:27.7g CK:25.3g FH:2.9g SÓ:0.2g	Tejföl öntet (7;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.5g SÓ:0.1g	Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:243.3kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:30.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.7g	Csülkös pacal pörkölt EN:351.3kcal ZS:26.9g TZS:7.6g SZH:4.5g CK:0.4g FH:20.7g SÓ:1.8g
	Tartármártás (3;7;10;) EN:84.9kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.8g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g
	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g		Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g			Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
Ebéd B	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:225.3kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:35.3g CK:27.5g FH:3.9g SÓ:0.5g	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:126.5kcal ZS:7.4g TZS:1.2g SZH:11.8g CK:3.2g FH:4.6g SÓ:0.9g	Daragaluska leves (1;3;) EN:205.0kcal ZS:12.0g TZS:2.5g SZH:15.6g CK:3.0g FH:8.0g SÓ:0.7g	Tárkonyos zöldségleves (1;) EN:146.1kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:17.9g CK:4.8g FH:3.6g SÓ:0.7g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:192.0kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:27.2g CK:1.0g FH:4.4g SÓ:0.6g	Tejfölös rizsleves (6;7;) EN:202.8kcal ZS:8.1g TZS:1.8g SZH:26.5g CK:1.2g FH:2.2g SÓ:1.1g	Karfiolleves (1;) EN:167.1kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:14.7g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g
	Rántott halrúd (1;4;) EN:282.6kcal ZS:21.0g TZS:2.2g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g	Pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	Tojáspörkölt (1;3;7;) EN:222.4kcal ZS:16.8g TZS:4.3g SZH:6.9g CK:1.2g FH:9.2g SÓ:0.7g	Tejben dara (1;7;) EN:501.6kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:91.2g CK:25.5g FH:20.0g SÓ:0.3g	Székelykáposzta vega (12;) EN:157.6kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:14.4g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:1.2g	Roston tofu (6;) EN:158.3kcal ZS:12.2g TZS:1.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:0.8g SÓ:10.6g	Sült zöldségek EN:173.4kcal ZS:9.0g TZS:1.0g SZH:16.3g CK:2.9g FH:6.7g SÓ:1.1g
	Rizs köret EN:482.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.6g	Vega Bolognai spagetti (1;9;) EN:436.8kcal ZS:4.1g TZS:0.7g SZH:83.3g CK:8.7g FH:14.5g SÓ:1.1g	Finomfőzelék (1;7;) EN:359.7kcal ZS:14.0g TZS:4.1g SZH:43.6g CK:13.3g FH:12.6g SÓ:1.0g	Kakaó szórát EN:154.4kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:27.7g CK:25.3g FH:2.9g SÓ:0.2g	Tejföl öntet (7;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.5g SÓ:0.1g	Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:243.3kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:30.3g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.7g	Rizs köret EN:482.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.6g
	Tartármártás (3;7;10;) EN:84.9kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.8g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:244.0kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:50.0g FH:7.3g SÓ:1.5g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g		Narancs EN:61.5kcal SZH:12.8g FH:0.9g			