

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	Szombat 03.28	Vasárnap 03.29
Ebéd	Zellerleves (1;9;) EN:155.8kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:18.3g CK:0.5g FH:3.3g SÓ:0.7g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:138.7kcal ZS:9.2g TZS:1.9g SZH:9.7g CK:5.0g FH:4.3g SÓ:0.4g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.5g	Karfiolleves (1;) EN:167.1kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:14.7g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	Árpagyöngyleves (1;6;8;11;) EN:162.1kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:18.7g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.9g	Palócgulyás (1;3;7;12;) EN:347.8kcal ZS:16.2g TZS:6.0g SZH:26.6g CK:7.2g FH:19.9g SÓ:0.8g	Rántott leves (1;) EN:80.7kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:4.6g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.6g
	Bolognai spagetti szárnyashúsból (1;) EN:683.7kcal ZS:15.9g TZS:2.8g SZH:90.7g CK:16.6g FH:36.0g SÓ:0.8g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:95.1kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g	Sertéshúsos bulgur (1;) EN:697.4kcal ZS:15.8g TZS:2.7g SZH:98.0g CK:14.0g FH:38.7g SÓ:0.7g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Rizsfelfújt (1;3;6;7;) EN:788.7kcal ZS:12.5g TZS:5.0g SZH:144.4g CK:57.8g FH:24.9g SÓ:1.2g	Pirított zsemlekočka (1;) EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g
	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Zöldséges sertésragu (1;) EN:174.9kcal ZS:9.0g TZS:1.8g SZH:7.4g CK:1.4g FH:14.1g SÓ:0.6g	Főtt sertésvirsl EN:254.4kcal ZS:20.4g TZS:9.2g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:493.3kcal ZS:16.7g TZS:5.0g SZH:56.4g CK:5.9g FH:21.7g SÓ:0.5g	Baracköntet EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g	Csülök pörkölt EN:418.8kcal ZS:36.9g TZS:11.1g SZH:4.4g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.8g
	Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g	Rizs köret EN:482.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.6g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:281.6kcal ZS:16.9g TZS:5.7g SZH:20.6g CK:7.0g FH:8.8g 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	Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g 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	Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:226.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:47.0g CK:2.0g FH:6.3g SÓ:1.7g				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	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g				
Ebéd B	Zellerleves (1;9;) EN:155.8kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:18.3g CK:0.5g FH:3.3g SÓ:0.7g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:138.7kcal ZS:9.2g TZS:1.9g SZH:9.7g CK:5.0g FH:4.3g SÓ:0.4g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.5g	Karfiolleves (1;) EN:167.1kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:14.7g CK:0.4g FH:4.7g SÓ:0.7g	Árpagyöngyleves (1;6;8;11;) EN:162.1kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:18.7g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.9g	Hamis palócleves (1;12;) EN:157.9kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:21.4g CK:1.4g FH:2.3g SÓ:0.9g	Rántott leves (1;) EN:80.7kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:4.6g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.6g
	Bolognai spagetti VEGA (1;) EN:552.8kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:90.2g CK:16.6g FH:15.9g SÓ:0.7g	Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g	Levesbetét tészta (1;) EN:95.1kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g	Zöldséges bulgurrizottó (1;7;) EN:518.8kcal ZS:12.7g TZS:4.0g SZH:79.8g CK:10.4g FH:20.7g SÓ:2.0g	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Rizsfelfújt (1;3;6;7;) EN:788.7kcal ZS:12.5g TZS:5.0g SZH:144.4g CK:57.8g FH:24.9g SÓ:1.2g	Pirított zsemlekočka (1;) EN:81.6kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:16.6g CK:0.8g FH:2.7g SÓ:0.1g
	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Zöldség pörkölt EN:110.0kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g	Zöldségvagdalt (1;6;) EN:147.4kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:19.9g CK:2.9g FH:3.8g SÓ:0.2g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:493.3kcal ZS:16.7g TZS:5.0g SZH:56.4g CK:5.9g FH:21.7g SÓ:0.5g	Baracköntet EN:97.2kcal SZH:23.2g CK:20.4g	Rántott karfiol (1;) EN:260.5kcal ZS:17.2g TZS:1.9g SZH:21.0g CK:2.1g FH:4.4g SÓ:0.7g
	Mandarin EN:90.0kcal SZH:19.6g FH:1.4g	Rizs köret EN:482.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:96.9g FH:11.6g SÓ:0.6g	Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:281.6kcal ZS:16.9g TZS:5.7g SZH:20.6g CK:7.0g FH:8.8g 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	Főtt burgonya (12;) EN:253.8kcal ZS:0.5g SZH:49.7g FH:6.8g SÓ:0.6g

	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27	Szombat 03.28	Vasárnap 03.29
Ebéd B	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:226.0kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:47.0g CK:2.0g FH:6.3g SÓ:1.7g				Majonéz (3;10;) EN:205.0kcal ZS:19.4g TZS:2.3g SZH:5.3g CK:3.5g FH:0.5g SÓ:0.8g
		Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH: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