

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	Szombat 03.21	Vasárnap 03.22
Ebéd A	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:443.0kcal ZS:25.4g TZS:6.7g SZH:31.1g CK:3.8g FH:19.7g SÓ:2.4g	Rántott leves (1;) EN:89.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:4.2g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Karalábékrémleves (1;7;) EN:136.5kcal ZS:7.8g TZS:4.4g SZH:11.5g CK:5.2g FH:3.7g SÓ:1.7g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g	Paradicsomleves (1;) EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g	Marha erőleves EN:174.7kcal ZS:10.6g TZS:2.6g SZH:8.2g CK:3.6g FH:11.6g SÓ:2.1g	Francia hagymakrémleves (7;) EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g
	Tejbedara (1;7;) EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g	Pirított zsemleleköcska (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	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	Carbonara spagetti (1;7;) EN:766.8kcal ZS:33.9g TZS:11.9g SZH:90.3g CK:5.2g FH:25.5g SÓ:3.5g	Csirkepörkölt EN:212.7kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:5.7g CK:0.0g FH:22.3g SÓ:1.9g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Pirított tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g
	Fahéj szórat EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Sült debreceni kolbász EN:360.0kcal ZS:32.4g TZS:13.2g SZH:0.2g CK:0.2g FH:18.8g SÓ:3.0g	Sült csirkeemell EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g FH:36.0g SÓ:1.4g	Brassói aprópecsenye (1;12;) EN:622.2kcal ZS:28.2g TZS:7.9g SZH:59.3g CK:0.0g FH:26.1g SÓ:1.8g	Sajtos sült csirkecomb (7;) EN:379.2kcal ZS:21.4g TZS:7.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:44.0g SÓ:2.2g
	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:189.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:26.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.8g	Tejfölös-kukoricás ragu (1;7;) EN:172.4kcal ZS:5.6g TZS:4.2g SZH:24.6g CK:10.6g FH:4.7g SÓ:1.1g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Zöldséges rizs EN:493.4kcal ZS:15.1g TZS:1.7g SZH:80.1g CK:2.0g FH:10.3g SÓ:1.7g
		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g				
		Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g					
Napi összesítés	EN: 996.9 kcal; ZS: 38.1 g; TZS: 13.7 g; SZH: 122.9 g; CK: 43.9 g; FH: 37.0 g; SÓ: 2.7 g;	EN: 1128.1 kcal; ZS: 58.0 g; TZS: 21.8 g; SZH: 114.4 g; CK: 18.1 g; FH: 35.7 g; SÓ: 5.3 g;	EN: 980.7 kcal; ZS: 38.0 g; TZS: 12.7 g; SZH: 111.5 g; CK: 26.6 g; FH: 43.4 g; SÓ: 4.0 g;	EN: 1029.1 kcal; ZS: 44.7 g; TZS: 16.1 g; SZH: 118.4 g; CK: 8.2 g; FH: 37.4 g; SÓ: 5.5 g;	EN: 1158.7 kcal; ZS: 37.1 g; TZS: 4.5 g; SZH: 193.2 g; CK: 19.3 g; FH: 67.6 g; SÓ: 6.9 g;	EN: 824.3 kcal; ZS: 39.0 g; TZS: 10.4 g; SZH: 72.6 g; CK: 4.1 g; FH: 39.0 g; SÓ: 6.1 g;	EN: 1105.0 kcal; ZS: 51.9 g; TZS: 13.1 g; SZH: 100.3 g; CK: 3.6 g; FH: 57.9 g; SÓ: 5.4 g;

	Hétfő 03.16	Kedd 03.17	Szerda 03.18	Csütörtök 03.19	Péntek 03.20	Szombat 03.21	Vasárnap 03.22
Ebéd B	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:177.6kcal ZS:9.4g TZS:1.1g SZH:18.7g CK:1.5g FH:3.4g SÓ:1.6g	Rántott leves (1;) EN:89.3kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:4.2g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Karalábékrémleves (1;7;) EN:136.5kcal ZS:7.8g TZS:4.4g SZH:11.5g CK:5.2g FH:3.7g SÓ:1.7g	Zöldségleves (1;3;) EN:158.0kcal ZS:5.0g TZS:0.7g SZH:20.7g CK:2.7g FH:6.3g SÓ:1.7g	Paradicsomleves (1;) EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g	Erőleves EN:89.5kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:9.2g CK:4.2g FH:1.8g SÓ:2.1g	Francia hagymakrémleves (7;) EN:197.3kcal ZS:15.3g TZS:4.3g SZH:12.1g CK:1.1g FH:2.4g SÓ:1.1g
	Tejbedara (1;7;) EN:418.4kcal ZS:12.8g TZS:7.1g SZH:60.1g CK:23.6g FH:16.2g SÓ:0.4g	Pírtott zsemlekočka (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g	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	Tejszínes-cukkinis spagetti (1;7;) EN:502.7kcal ZS:17.2g TZS:10.7g SZH:72.0g CK:7.1g FH:15.0g SÓ:1.3g	Zöldségpörkölt EN:110.1kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:8.3g CK:2.8g FH:1.5g SÓ:1.7g	Levesbetét tészta (1;) EN:15.8kcal ZS:0.1g SZH:3.2g CK:0.1g FH:0.5g SÓ:0.4g	Pírtott tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g
	Fahéj szórat EN:68.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.0g CK:16.5g FH:0.0g SÓ:0.0g	Roston sült tofu (6;) EN:163.5kcal ZS:10.8g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.5g FH:15.0g SÓ:0.6g	Tejfölös-kukoricás ragu (1;7;) EN:172.4kcal ZS:5.6g TZS:4.2g SZH:24.6g CK:10.6g FH:4.7g SÓ:1.1g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Galuska köret (1;3;) EN:602.9kcal ZS:20.5g TZS:2.1g SZH:129.0g FH:36.0g SÓ:1.4g	Gomba brassói (7;) EN:129.1kcal ZS:7.1g TZS:2.0g SZH:8.5g CK:0.5g FH:7.6g SÓ:2.0g	Sajtos sültpadlizsán (7;) EN:126.4kcal ZS:6.9g TZS:2.1g SZH:10.4g CK:0.7g FH:2.7g SÓ:1.0g
	Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:189.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:26.6g CK:0.0g FH:6.4g SÓ:0.8g	Bulgur köret (1;) EN:482.2kcal ZS:16.5g TZS:1.6g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.5g	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csalamádé * (10;12;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:2.4g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:2.0g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Zöldséges rizs EN:493.4kcal ZS:15.1g TZS:1.7g SZH:80.1g CK:2.0g FH:10.3g SÓ:1.7g
		Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g					
		Menü süti (1;3;7;) EN:191.7kcal ZS:8.6g TZS:5.4g SZH:26.1g CK:17.1g FH:2.3g SÓ:0.3g					
Napi összesítés	EN: 731.4 kcal; ZS: 22.1 g; TZS: 8.1 g; SZH: 110.5 g; CK: 41.6 g; FH: 20.7 g; SÓ: 1.9 g;	EN: 931.7 kcal; ZS: 36.4 g; TZS: 10.3 g; SZH: 115.0 g; CK: 18.4 g; FH: 31.9 g; SÓ: 2.9 g;	EN: 841.1 kcal; ZS: 32.6 g; TZS: 11.5 g; SZH: 111.4 g; CK: 26.5 g; FH: 22.2 g; SÓ: 3.3 g;	EN: 765.0 kcal; ZS: 28.0 g; TZS: 14.9 g; SZH: 100.1 g; CK: 10.2 g; FH: 26.9 g; SÓ: 3.3 g;	EN: 1056.1 kcal; ZS: 34.6 g; TZS: 3.6 g; SZH: 195.9 g; CK: 22.1 g; FH: 46.8 g; SÓ: 6.7 g;	EN: 246.0 kcal; ZS: 12.0 g; TZS: 2.5 g; SZH: 22.8 g; CK: 5.2 g; FH: 10.8 g; SÓ: 6.3 g;	EN: 852.2 kcal; ZS: 37.5 g; TZS: 8.1 g; SZH: 109.8 g; CK: 4.2 g; FH: 16.7 g; SÓ: 4.2 g;