

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03	Szombat 04.04	Vasárnap 04.05
Ebéd A	Legényfogyó leves (1;7;) EN:592.8kcal ZS:43.8g TZS:12.9g SZH:20.7g CK:2.9g FH:28.1g SÓ:3.4g	Lebbencs leves (1;12;) EN:233.1kcal ZS:9.9g TZS:1.7g SZH:29.2g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.9g	Paradicsomleves (1;) EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:125.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g	Vegyres gyümölcsleves (1;7;) EN:196.5kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:39.6g CK:32.5g FH:2.2g SÓ:0.7g	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	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.0g
	Mák szórat EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:2.0g FH:6.3g	Főtt virsli P EN:212.0kcal ZS:17.0g TZS:7.7g SZH:2.8g FH:12.0g SÓ:2.1g	Sertés vagdalt (1;3;) EN:684.1kcal ZS:47.1g TZS:10.2g SZH:39.3g CK:0.9g FH:25.6g SÓ:2.4g	Sült csirkemell EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.7g	Pásztortarhonya (1;12;) EN:783.4kcal ZS:36.6g TZS:11.3g SZH:90.7g CK:3.4g FH:20.8g SÓ:3.9g	Rakott brokkoli (3;7;) EN:803.0kcal ZS:37.6g TZS:12.9g SZH:83.5g CK:4.0g FH:37.4g SÓ:1.7g	Budapest csirkeragu EN:195.4kcal ZS:10.3g TZS:1.7g SZH:6.1g CK:0.2g FH:17.6g SÓ:1.5g
	Metélt tészta (1;) EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g	Finomfőzelék (1;7;) EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:1.8g	Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Káposztasaláta * (10;12;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g		Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	
Napi összesítés	EN: 1343.4 kcal; ZS: 67.0 g; TZS: 16.2 g; SZH: 132.6 g; CK: 26.2 g; FH: 48.4 g; SÓ: 4.4 g;	EN: 1103.2 kcal; ZS: 44.4 g; TZS: 17.0 g; SZH: 139.5 g; CK: 28.8 g; FH: 32.9 g; SÓ: 7.0 g;	EN: 1455.5 kcal; ZS: 63.5 g; TZS: 12.0 g; SZH: 165.1 g; CK: 20.1 g; FH: 45.3 g; SÓ: 6.2 g;	EN: 1303.8 kcal; ZS: 37.0 g; TZS: 8.2 g; SZH: 178.7 g; CK: 9.9 g; FH: 57.2 g; SÓ: 4.3 g;	EN: 991.5 kcal; ZS: 39.3 g; TZS: 13.4 g; SZH: 132.2 g; CK: 36.4 g; FH: 23.9 g; SÓ: 6.3 g;	EN: 1296.1 kcal; ZS: 47.9 g; TZS: 14.3 g; SZH: 168.8 g; CK: 5.6 g; FH: 48.7 g; SÓ: 4.3 g;	EN: 905.3 kcal; ZS: 34.0 g; TZS: 4.4 g; SZH: 118.2 g; CK: 4.2 g; FH: 32.4 g; SÓ: 2.9 g;

	Hétfő 03.30	Kedd 03.31	Szerda 04.01	Csütörtök 04.02	Péntek 04.03	Szombat 04.04	Vasárnap 04.05
Ebéd B	Legényfogyó leves (1;7;) EN:302.4kcal ZS:22.3g TZS:5.1g SZH:20.1g CK:2.8g FH:4.7g SÓ:2.1g	Lebbencs leves (1;12;) EN:233.1kcal ZS:9.9g TZS:1.7g SZH:29.2g CK:0.9g FH:5.1g SÓ:1.9g	Paradicsomleves (1;) EN:325.1kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:56.2g CK:18.3g FH:8.5g SÓ:1.6g	Tárkonyos zöldségleves (1;9;) EN:125.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:17.4g CK:5.0g FH:3.7g SÓ:1.7g	Vegyres gyümölcsleves (1;7;) EN:196.5kcal ZS:2.6g TZS:2.1g SZH:39.6g CK:32.5g FH:2.2g SÓ:0.7g	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	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.0g
	Mák szórát EN:239.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.3g FH:6.3g	Tojásvagdalt (1;3;) EN:450.0kcal ZS:28.6g TZS:3.5g SZH:38.2g CK:0.7g FH:8.9g SÓ:2.2g	Lencsepogácsa (1;3;) EN:270.4kcal ZS:1.5g TZS:0.0g SZH:39.0g CK:0.0g FH:18.5g SÓ:0.2g	Falafel (1;) EN:407.8kcal ZS:30.0g TZS:3.3g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g	Pásztortarhonya (1;12;) EN:531.4kcal ZS:11.8g TZS:1.4g SZH:89.4g CK:3.4g FH:14.9g SÓ:2.5g	Rakott brokkoli (3;7;) EN:519.5kcal ZS:14.9g TZS:4.9g SZH:83.5g CK:4.0g FH:17.4g SÓ:1.4g	Zöldborsósragu (1;) EN:170.0kcal ZS:9.2g TZS:1.0g SZH:14.4g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:1.7g
	Metélt tészta (1;) EN:476.6kcal ZS:11.4g TZS:1.8g SZH:77.7g CK:2.9g FH:13.7g SÓ:1.0g	Finomfőzelék (1;7;) EN:320.7kcal ZS:13.4g TZS:4.4g SZH:41.6g CK:19.0g FH:7.8g SÓ:1.8g	Hagymás tört burgonya (12;) EN:423.9kcal ZS:9.9g TZS:1.0g SZH:66.9g FH:9.1g SÓ:1.4g	Sárgaborsófőzelék (1;) EN:581.0kcal ZS:26.5g TZS:6.2g SZH:60.9g CK:4.6g FH:22.9g SÓ:0.8g	Csemege uborka * (10;12;) EN:11.6kcal ZS:0.1g SZH:1.9g CK:0.4g FH:0.8g SÓ:1.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g	Párolt rizs köret EN:456.6kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:93.0g FH:11.2g SÓ:1.4g
	Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Gesztenyerúd EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g FH:1.1g SÓ:0.0g	Káposztasaláta * (10;12;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:0.8g FH:2.0g SÓ:0.8g	Félbarna kenyér (1;) EN:248.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:51.9g CK:0.2g FH:6.8g SÓ:1.1g Banán EN:210.0kcal SZH:48.4g FH:2.6g		Mandarin EN:67.5kcal SZH:14.7g FH:1.1g	
Napi összesítés	EN: 1053.0 kcal; ZS: 45.5 g; TZS: 8.4 g; SZH: 132.0 g; CK: 26.0 g; FH: 25.0 g; SÓ: 3.1 g;	EN: 1341.2 kcal; ZS: 56.0 g; TZS: 12.8 g; SZH: 174.9 g; CK: 29.5 g; FH: 29.8 g; SÓ: 7.1 g;	EN: 1041.7 kcal; ZS: 17.9 g; TZS: 1.8 g; SZH: 164.7 g; CK: 19.1 g; FH: 38.2 g; SÓ: 4.0 g;	EN: 1572.1 kcal; ZS: 61.6 g; TZS: 10.3 g; SZH: 203.5 g; CK: 11.2 g; FH: 43.4 g; SÓ: 4.5 g;	EN: 739.5 kcal; ZS: 14.6 g; TZS: 3.4 g; SZH: 130.9 g; CK: 36.3 g; FH: 18.0 g; SÓ: 5.0 g;	EN: 1012.6 kcal; ZS: 25.3 g; TZS: 6.3 g; SZH: 168.8 g; CK: 5.6 g; FH: 28.8 g; SÓ: 4.1 g;	EN: 879.9 kcal; ZS: 32.9 g; TZS: 3.7 g; SZH: 126.5 g; CK: 4.0 g; FH: 20.5 g; SÓ: 3.1 g;