

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09	Szombat 10.10	Vasárnap 10.11
Ebéd A	Babgulyás (1;9;) EN:286.6kcal ZS:15.5g TZS:2.8g SZH:17.5g CK:0.9g FH:17.2g SÓ:1.3g	Almás-paszternák krémleves (1;7;) EN:163.4kcal ZS:8.1g TZS:1.7g SZH:22.2g CK:8.8g FH:3.4g SÓ:1.5g	Zöldségleves (1;) EN:182.9kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:27.3g CK:3.5g FH:4.6g SÓ:0.1g	Magyaros karalábéleves (1;) EN:159.3kcal ZS:9.6g TZS:1.1g SZH:14.8g CK:1.7g FH:2.8g SÓ:0.2g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:298.8kcal ZS:8.0g TZS:1.0g SZH:43.9g CK:20.1g FH:9.7g SÓ:0.2g	Petrezselymes zöldségleves daragaluskával (1;3;9;) EN:155.5kcal ZS:6.7g TZS:0.9g SZH:17.8g CK:1.5g FH:4.9g SÓ:1.0g	Nyírségi gombócleves (1;3;7;9;12;) EN:384.9kcal ZS:27.5g TZS:9.8g SZH:13.5g CK:2.0g FH:18.8g SÓ:0.2g
	Tejbendara kókuszreszeléssel (1;7;) EN:618.7kcal ZS:26.2g TZS:19.1g SZH:73.9g CK:44.1g FH:17.0g SÓ:0.4g	Erdei gombás pulykaragu (7;) EN:241.5kcal ZS:16.7g TZS:4.8g SZH:2.1g CK:0.7g FH:20.5g SÓ:1.7g	Csirkepörkölt EN:224.0kcal ZS:12.9g TZS:2.2g SZH:4.4g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:1.9g	Svéd húsgolyó (1;3;) EN:286.6kcal ZS:13.0g TZS:4.4g SZH:22.4g CK:0.3g FH:20.0g SÓ:1.9g	Halas bolognai spagetti (1;4;) EN:519.2kcal ZS:13.5g TZS:2.7g SZH:77.7g CK:4.1g FH:25.1g SÓ:1.8g	Rántott csirkemáj (1;3;) EN:302.8kcal ZS:13.6g TZS:2.8g SZH:21.4g CK:0.9g FH:21.7g SÓ:1.2g	Csirkepaprikás (1;7;) EN:275.4kcal ZS:16.9g TZS:6.1g SZH:5.9g CK:0.8g FH:22.9g SÓ:1.0g
	Kakaó szórát EN:139.8kcal ZS:2.1g TZS:1.3g SZH:22.6g CK:20.1g FH:4.7g SÓ:0.4g	Bulgur köret (1;) EN:361.6kcal ZS:3.3g TZS:0.5g SZH:67.2g CK:2.1g FH:12.1g SÓ:1.0g	Tököfőzelék (1;7;) EN:301.8kcal ZS:15.1g TZS:7.2g SZH:34.1g CK:4.2g FH:6.2g SÓ:1.4g	Burgonyapüré 1/2 (7;12;) EN:259.4kcal ZS:2.5g TZS:1.1g SZH:46.9g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:1.4g	Sajt szórát (1;7;) EN:125.6kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g	Rizi-bizi EN:424.7kcal ZS:8.1g TZS:1.0g SZH:69.9g CK:0.0g FH:15.6g SÓ:0.2g	Galuska (1;3;) EN:365.0kcal ZS:3.2g TZS:0.9g SZH:66.0g CK:1.7g FH:14.5g SÓ:2.6g
			Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Párolt ceruzabab 1/2 EN:120.4kcal ZS:9.6g TZS:1.0g SZH:8.5g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.1g	Cékla EN:34.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:5.6g FH:1.3g SÓ:0.2g	Uborkasaláta EN:34.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:5.5g FH:1.0g SÓ:1.3g	
Ebéd B	Tárkonyos sertésraguleves (1;7;9;) EN:296.2kcal ZS:17.2g TZS:5.1g SZH:12.5g CK:2.7g FH:19.4g SÓ:3.2g	Sajtkrémleves (1;7;) EN:170.2kcal ZS:10.3g TZS:6.7g SZH:13.2g CK:2.3g FH:5.6g SÓ:0.9g	Daragaluskaleves (1;3;) EN:253.2kcal ZS:18.7g TZS:2.0g SZH:19.1g CK:4.0g FH:3.7g SÓ:0.1g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:19.3g CK:1.3g FH:3.4g SÓ:0.7g	Citromos almaleves (1;7;12;) EN:259.3kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:53.3g CK:45.4g FH:5.2g SÓ:0.1g	Tejfölös zöldbableves (1;7;) EN:197.2kcal ZS:13.0g TZS:4.7g SZH:13.8g CK:3.4g FH:4.6g SÓ:1.0g	Magyaros lencseleves (1;10;) EN:292.8kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:41.4g CK:5.4g FH:15.1g SÓ:1.4g
	Tejföl öntet (7;) EN:110.4kcal ZS:9.6g TZS:6.2g SZH:2.6g CK:2.6g FH:2.4g SÓ:0.0g	Pirított tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.2g SÓ:0.4g	Rakott zöldbab árpagönggyel (1;7;) EN:696.7kcal ZS:35.6g TZS:14.1g SZH:63.1g CK:1.4g FH:36.5g SÓ:1.6g	Stefánia vagdalt (1;3;) EN:391.4kcal ZS:13.0g TZS:3.0g SZH:43.5g CK:2.4g FH:23.4g SÓ:2.0g	Falalfel (1;) EN:300.0kcal ZS:18.0g TZS:2.0g SZH:25.0g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.9g	Hentes tokány (sertés) * (1;10;12;) EN:237.9kcal ZS:11.3g TZS:4.0g SZH:7.5g CK:0.6g FH:24.9g SÓ:2.4g	Bakonyi sertésszelet (1;7;) EN:333.0kcal ZS:20.5g TZS:5.7g SZH:10.6g CK:0.9g FH:24.2g SÓ:1.3g
	Tészta köret (1;) EN:442.2kcal ZS:11.3g TZS:1.5g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g	Fűszeres csirkemell EN:175.3kcal ZS:8.4g TZS:1.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:0.2g	Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Finomfőzelék (1;7;) EN:287.7kcal ZS:6.2g TZS:2.7g SZH:47.2g CK:7.4g FH:9.8g SÓ:0.9g	Fokhagymás joghurtos öntet (1;7;12;) EN:174.7kcal ZS:7.5g TZS:1.4g SZH:16.3g CK:1.4g FH:7.6g SÓ:0.0g	Tészta köret (1;) EN:442.2kcal ZS:11.3g TZS:1.5g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:1.0g	Főtt burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g TZS:0.0g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:1.0g
	Sajt szórát (1;7;) EN:125.6kcal ZS:8.6g TZS:5.6g SZH:2.1g CK:0.0g FH:10.2g SÓ:0.8g	Hagymás tört burgonya (12;) EN:377.6kcal ZS:15.2g TZS:1.6g SZH:48.1g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:0.5g Csiki saláta (3;7;10;) EN:151.1kcal ZS:6.9g TZS:2.1g SZH:20.6g CK:17.2g FH:1.6g SÓ:0.8g			Zöldséges rizs fél adag EN:260.8kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:42.8g CK:0.0g FH:5.9g SÓ:1.5g		
Napi összesítés	EN: 2019.5 kcal; ZS: 90.5 g; TZS: 41.7 g; SZH: 203.2 g; CK: 74.0 g; FH: 83.1 g; SÓ: 7.1 g;	EN: 1675.8 kcal; ZS: 69.0 g; TZS: 19.1 g; SZH: 180.7 g; CK: 31.5 g; FH: 74.3 g; SÓ: 7.0 g;	EN: 1842.9 kcal; ZS: 97.4 g; TZS: 34.7 g; SZH: 176.3 g; CK: 29.5 g; FH: 76.1 g; SÓ: 5.1 g;	EN: 1687.2 kcal; ZS: 63.7 g; TZS: 14.3 g; SZH: 202.4 g; CK: 13.1 g; FH: 69.5 g; SÓ: 7.2 g;	EN: 1938.4 kcal; ZS: 65.3 g; TZS: 14.6 g; SZH: 261.0 g; CK: 72.5 g; FH: 71.1 g; SÓ: 5.3 g;	EN: 1794.7 kcal; ZS: 64.2 g; TZS: 14.9 g; SZH: 210.4 g; CK: 15.5 g; FH: 85.1 g; SÓ: 7.0 g;	EN: 1921.0 kcal; ZS: 73.9 g; TZS: 23.1 g; SZH: 190.5 g; CK: 16.2 g; FH: 102.7 g; SÓ: 8.9 g;