

	Hétfő 10.19	Kedd 10.20	Szerda 10.21	Csütörtök 10.22	Péntek 10.23	Szombat 10.24	Vasárnap 10.25
Ebéd	Pulykaraguleves (1;9;) EN: 177.5 kcal; ZS: 7.5 g; TZS: 1.3 g; SZH: 12.2 g; CK: 3.1 g; FH: 14.7 g; SÓ: 1.2 g; Csőbensült brokkoli (húsmentes) (1;) EN: 525.8 kcal; ZS: 38.9 g; TZS: 31.6 g; SZH: 41.4 g; CK: 2.3 g; FH: 6.1 g; SÓ: 3.7 g; Teljeskiőrlésű kenyér 4 dkg (1;) EN: 94.8 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 19.6 g; CK: 0.6 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.5 g;	Csontleves tésztával (1;9;) EN: 180.3 kcal; ZS: 7.4 g; TZS: 1.4 g; SZH: 16.0 g; CK: 2.5 g; FH: 11.0 g; SÓ: 0.9 g; Párolt csirkeapró EN: 186.5 kcal; ZS: 8.6 g; TZS: 1.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 25.4 g; SÓ: 1.6 g; Burgonyafőzelék (1;12;) EN: 160.3 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 2.2 g; SZH: 27.5 g; CK: 0.1 g; FH: 3.9 g; SÓ: 0.8 g;	Zöldségleves EN: 85.7 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 0.6 g; SZH: 7.2 g; CK: 2.8 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.1 g; Mediterrán csirkeragu (1;) EN: 251.5 kcal; ZS: 13.3 g; TZS: 2.2 g; SZH: 10.5 g; CK: 2.1 g; FH: 20.9 g; SÓ: 1.1 g; Bulgur köret (1;) EN: 284.3 kcal; ZS: 2.1 g; TZS: 0.3 g; SZH: 53.8 g; CK: 1.7 g; FH: 9.7 g; SÓ: 0.5 g;	Citromos almaleves * (1;12;) EN: 66.9 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.1 g; CK: 8.2 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.1 g; Vasi pulykamell (1;12;) EN: 201.6 kcal; ZS: 11.1 g; TZS: 2.1 g; SZH: 3.9 g; CK: 0.0 g; FH: 21.2 g; SÓ: 1.8 g; Rizs köret EN: 250.5 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.2 g; SZH: 54.3 g; CK: 0.0 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.5 g;	Karfiolleves (1;) EN: 170.9 kcal; ZS: 11.7 g; TZS: 5.9 g; SZH: 11.9 g; CK: 1.3 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.3 g; Rozmaringos sült csirkecombfilé (1;) EN: 267.9 kcal; ZS: 15.5 g; TZS: 2.7 g; SZH: 5.2 g; CK: 0.0 g; FH: 25.7 g; SÓ: 1.7 g; Petrezselymes burgonya (12;) EN: 289.5 kcal; ZS: 6.5 g; TZS: 2.8 g; SZH: 46.4 g; CK: 0.0 g; FH: 6.3 g; SÓ: 0.5 g;	Rozmaringos zöldségleves (1;9;) EN: 54.9 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.8 g; CK: 2.8 g; FH: 1.9 g; SÓ: 1.7 g; Rakott burgonya (12;) EN: 438.0 kcal; ZS: 18.4 g; TZS: 10.1 g; SZH: 50.6 g; CK: 0.6 g; FH: 11.9 g; SÓ: 1.9 g;	Magyaros zellerleves (1;9;) EN: 182.9 kcal; ZS: 9.8 g; TZS: 1.1 g; SZH: 19.1 g; CK: 2.0 g; FH: 3.4 g; SÓ: 0.7 g; Majorannás csirkeapró EN: 204.4 kcal; ZS: 12.8 g; TZS: 2.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.0 g; FH: 20.9 g; SÓ: 1.6 g; Tészta köret (1;) EN: 396.5 kcal; ZS: 6.2 g; TZS: 0.8 g; SZH: 71.0 g; CK: 2.2 g; FH: 13.0 g; SÓ: 1.0 g;