

	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
Ebéd	Pulyka raguleves (1;9;) EN:145.4kcal ZS:4.9g TZS:1.0g SZH:11.1g CK:0.3g FH:13.4g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:97.6kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.9g SÓ:0.6g Tejben dara (1;7;) EN:229.6kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:41.7g CK:19.8g FH:8.8g SÓ:0.4g CA:216.0mg Kakaó szórat EN:80.9kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:15.6g CK:15.0g FH:1.1g SÓ:0.1g	Tojásleves (1;3;) EN:78.0kcal ZS:5.0g TZS:0.8g SZH:5.7g CK:0.0g FH:2.3g SÓ:0.2g CA:0.0mg Hagymás sertésragu (1;) EN:151.7kcal ZS:6.1g TZS:2.2g SZH:7.4g CK:0.0g FH:15.7g SÓ:0.6g CA:0.0mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:376.7kcal ZS:16.9g TZS:4.5g SZH:36.0g CK:1.5g FH:15.0g SÓ:0.7g CA:18.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Tárkonyos zöldségleves (1;7;9;) EN:118.3kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:16.7g CK:0.7g FH:4.2g SÓ:2.5g CA:18.0mg Sült csirkemellcsikok EN:132.7kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Petrezselymes burgonya (12;) EN:249.1kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:40.6g CK:0.0g FH:5.6g SÓ:0.5g Savanyúság (10;) EN:19.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.4g CK:1.4g FH:1.8g SÓ:0.7g	Magyaros gombaleves (1;3;9;) EN:104.2kcal ZS:5.0g TZS:0.6g SZH:10.4g CK:0.2g FH:3.4g SÓ:0.7g CA:0.0mg Székelykáposzta (1;12;) EN:228.1kcal ZS:10.1g TZS:2.6g SZH:15.4g CK:0.1g FH:17.8g SÓ:3.9g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Karottás bulgurleves (1;9;) EN:103.5kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:11.8g CK:1.6g FH:2.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg Zöldbabfőzelék (1;7;12;) EN:191.9kcal ZS:12.5g TZS:3.0g SZH:15.1g CK:2.3g FH:4.3g SÓ:0.6g CA:18.0mg Fasírt golyó (1;6;) EN:342.0kcal ZS:29.6g TZS:4.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g
Napi összesítés	EN: 553.5 kcal; ZS: 9.3 g; TZS: 3.7 g; SZH: 88.5 g; CK: 35.2 g; FH: 26.2 g; SÓ: 1.5 g; CA: 216.0 mg;	EN: 764.0 kcal; ZS: 28.9 g; TZS: 7.6 g; SZH: 81.0 g; CK: 2.2 g; FH: 37.6 g; SÓ: 1.7 g; CA: 18.0 mg;	EN: 519.6 kcal; ZS: 15.1 g; TZS: 3.8 g; SZH: 59.7 g; CK: 2.1 g; FH: 28.5 g; SÓ: 4.7 g; CA: 18.0 mg;	EN: 437.5 kcal; ZS: 15.4 g; TZS: 3.3 g; SZH: 47.2 g; CK: 1.0 g; FH: 25.2 g; SÓ: 4.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 637.5 kcal; ZS: 47.2 g; TZS: 7.5 g; SZH: 36.7 g; CK: 4.6 g; FH: 14.8 g; SÓ: 2.5 g; CA: 18.0 mg;