



|      | Hétfő<br>12.01                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kedd<br>12.02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Szerda<br>12.03                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Csütörtök<br>12.04                                                                                                                                                                                                                                                                  | Péntek<br>12.05                                                                                                                                                                                                   |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ebéd | <b>Lencsegulyás pulykahússal (1;)</b><br>EN:295.6kcal ZS:7.7g TZS:1.0g SZH:31.5g CK:1.1g<br>FH:20.0g SÓ:1.0g<br><b>Mák szórát</b><br>EN:139.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.0g<br>FH:3.1g<br><b>Metélt tészta (1;)</b><br>EN:307.9kcal ZS:10.5g TZS:1.5g SZH:44.4g CK:1.7g<br>FH:7.8g SÓ:0.7g | <b>Ivólé alma</b><br>EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g<br><b>Pulykaapró feltét (1;)</b><br>EN:128.3kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:6.3g CK:0.0g<br>FH:10.2g SÓ:1.5g<br><b>Kelkáposzta főzelék (1;12;)</b><br>EN:110.3kcal ZS:3.1g TZS:0.3g SZH:15.9g CK:0.0g<br>FH:3.7g SÓ:0.8g<br><b>Gesztenyerúd</b><br>EN:89.4kcal ZS:3.1g TZS:2.8g SZH:14.0g CK:8.7g<br>FH:1.1g SÓ:0.0g | <b>Vaníliás körteleves (1;)</b><br>EN:89.4kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:21.7g CK:16.0g<br>FH:1.4g SÓ:1.8g<br><b>Rántott halrúd (1;4;)</b><br>EN:230.6kcal ZS:15.9g TZS:1.6g SZH:13.3g CK:0.4g<br>FH:7.7g SÓ:0.4g<br><b>Zöldséges barna rizs</b><br>EN:364.2kcal ZS:11.1g TZS:1.5g SZH:57.4g CK:2.0g<br>FH:7.2g SÓ:1.0g | <b>Tárkonyos csirkeraguleves (1;)</b><br>EN:91.7kcal ZS:2.1g TZS:0.5g SZH:8.6g CK:2.4g<br>FH:9.0g SÓ:1.0g<br><b>Főtt tojás (3;)</b><br>EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g<br><b>Zöldborsófőzelék (1;)</b><br>EN:431.9kcal ZS:6.5g TZS:0.9g SZH:76.3g CK:34.8g<br>FH:13.0g SÓ:1.1g | <b>Paradicsomleves (1;)</b><br>EN:162.7kcal ZS:3.5g TZS:0.4g SZH:28.0g CK:5.5g<br>FH:4.7g SÓ:0.2g<br><b>Pincepörkölt (szárnyas) (12;)</b><br>EN:443.4kcal ZS:20.9g TZS:2.7g SZH:42.6g CK:0.4g<br>FH:15.4g SÓ:0.8g |