

Szakácstündér	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
Ebéd	Daragaluska leves (1;3;9;) EN:150.2kcal ZS:6.4g TZS:0.9g SZH:18.4g CK:1.2g FH:4.3g SÓ:0.0g Halas bolognai spagetti (1;4;12;) EN:487.6kcal ZS:6.7g TZS:3.1g SZH:72.5g CK:7.4g FH:25.3g SÓ:1.2g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:154.3kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:3.6g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.5g CA:320.0mg alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:106.6kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:9.6g CK:1.6g FH:2.3g SÓ:1.6g CA:3.0mg Rántott karaj (1;3;) EN:487.9kcal ZS:31.5g TZS:5.9g SZH:25.3g CK:0.2g FH:25.9g SÓ:1.8g Rizi-bizi EN:363.6kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:65.7g FH:10.1g SÓ:1.4g	Csontleves (9;12;) EN:58.2kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:5.7g CK:1.6g FH:3.4g SÓ:2.1g Levesbetét tészta (1;) EN:35.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.0g Brassói sertésragu (1;) EN:198.8kcal ZS:10.6g TZS:2.5g SZH:3.4g CK:0.0g FH:21.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Hagymás tört burgonya (12;) EN:272.2kcal ZS:4.2g TZS:0.4g SZH:46.8g FH:6.4g SÓ:1.1g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Zöldbableves sertés hússal (1;3;) EN:209.7kcal ZS:10.2g TZS:2.0g SZH:14.4g CK:1.4g FH:15.9g SÓ:1.4g Tejberizs (7;) EN:363.6kcal ZS:3.9g TZS:2.6g SZH:69.0g CK:22.5g FH:13.8g SÓ:0.8g CA:300.0mg Kakaó szórat EN:122.3kcal ZS:0.6g TZS:0.4g SZH:27.4g CK:27.0g FH:0.7g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:133.2kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.7g	Karfiolleves (1;) EN:123.7kcal ZS:7.8g TZS:0.8g SZH:10.1g CK:0.3g FH:3.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Paprikás burgonya kolbásszal (12;) EN:524.7kcal ZS:28.1g TZS:9.2g SZH:50.4g CK:0.5g FH:12.0g SÓ:1.7g CA:0.0mg Mongol saláta * (10;) EN:22.4kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:2.7g CK:1.6g FH:2.0g SÓ:0.8g teljes kiőrlésű rozskenyér (ebédhez) (1;) EN:96.0kcal ZS:0.3g TZS:0.2g SZH:20.0g FH:2.8g SÓ:0.6g
Napi összesítés	EN: 827.1 kcal; ZS: 24.7 g; TZS: 11.2 g; SZH: 101.6 g; CK: 9.4 g; FH: 40.4 g; SÓ: 1.8 g; CA: 320.0 mg;	EN: 958.1 kcal; ZS: 43.8 g; TZS: 7.9 g; SZH: 100.7 g; CK: 1.9 g; FH: 38.3 g; SÓ: 4.8 g; CA: 3.0 mg;	EN: 573.1 kcal; ZS: 17.2 g; TZS: 3.5 g; SZH: 64.5 g; CK: 2.3 g; FH: 32.7 g; SÓ: 4.8 g; CA: 0.0 mg;	EN: 828.8 kcal; ZS: 15.5 g; TZS: 5.1 g; SZH: 136.7 g; CK: 50.9 g; FH: 35.1 g; SÓ: 3.0 g; CA: 300.0 mg;	EN: 766.8 kcal; ZS: 36.4 g; TZS: 10.2 g; SZH: 83.2 g; CK: 2.4 g; FH: 19.7 g; SÓ: 3.2 g; CA: 0.0 mg;