

	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Ebéd	Palócleves (1;7;12;) EN:211.6kcal ZS:13.4g TZS:4.2g SZH:12.7g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.8g Főtt tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.4g Dejő szórát (1;) EN:214.5kcal ZS:6.3g TZS:0.5g SZH:32.8g CK:25.4g FH:5.5g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:95.2kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:15.3g CK:1.7g FH:2.8g SÓ:1.5g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Parajfőzelék (1;7;) EN:378.8kcal ZS:21.9g TZS:6.9g SZH:35.9g CK:10.2g FH:9.0g SÓ:1.1g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:187.5kcal ZS:2.1g TZS:0.4g SZH:34.5g CK:3.5g FH:6.4g SÓ:2.0g Tavaszi bulgur sertéshússal (1;) EN:523.8kcal ZS:10.7g TZS:2.0g SZH:75.9g CK:10.9g FH:33.4g SÓ:1.5g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Sült csirkecomb filé EN:287.4kcal ZS:17.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:31.4g SÓ:1.7g Petrezselymes burgonya (7;12;) EN:290.3kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:53.6g CK:0.0g FH:7.4g SÓ:1.5g Cékla * (10;) EN:32.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Zöldséges gyöngybableves (9;12;) EN:191.9kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.6g FH:12.3g SÓ:1.4g Fűszeres csirkemell csíkok (1;) EN:173.0kcal ZS:7.3g TZS:1.4g SZH:3.7g CK:0.0g FH:21.7g SÓ:2.1g Cukkini mártás (1;7;10;) EN:48.7kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:7.4g CK:1.0g FH:2.6g SÓ:0.8g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd B	Palócleves (1;7;12;) EN:211.6kcal ZS:13.4g TZS:4.2g SZH:12.7g CK:1.5g FH:7.4g SÓ:0.8g Nudli (1;3;) EN:435.2kcal ZS:3.4g TZS:0.2g SZH:62.1g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:2.5g Mák szórát EN:241.0kcal ZS:11.4g TZS:1.5g SZH:27.2g CK:20.9g FH:6.3g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:99.9kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.5g	Magyaros zellerleves (1;9;) EN:95.2kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:15.3g CK:1.7g FH:2.8g SÓ:1.5g Halas rakott zöldség (4;7;) EN:511.2kcal ZS:23.5g TZS:9.6g SZH:47.8g CK:5.6g FH:25.8g SÓ:2.5g Túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Zabgaluska leves (1;3;9;) EN:187.5kcal ZS:2.1g TZS:0.4g SZH:34.5g CK:3.5g FH:6.4g SÓ:2.0g Sertéspörkölt (1;) EN:227.6kcal ZS:13.4g TZS:2.5g SZH:8.8g CK:0.2g FH:16.7g SÓ:1.7g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:414.5kcal ZS:12.4g TZS:2.9g SZH:53.6g CK:4.1g FH:19.9g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:74.4kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:2.0g SÓ:0.3g	Paradicsomleves (1;6;) EN:210.7kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:36.7g CK:18.5g FH:3.4g SÓ:1.1g Csirkemell roston sütvé EN:139.5kcal ZS:5.4g TZS:1.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:21.2g SÓ:0.6g Rizs köret EN:398.5kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:74.4g CK:0.0g FH:8.9g SÓ:0.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:8.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.4g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.4g	Zöldséges gyöngybableves (9;12;) EN:191.9kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:32.9g CK:2.6g FH:12.3g SÓ:1.4g Tejfölös káposzta ragu (1;7;) EN:208.4kcal ZS:11.3g TZS:3.9g SZH:9.8g CK:0.7g FH:16.4g SÓ:1.3g Főtt burgonya (12;) EN:295.3kcal ZS:5.1g TZS:0.5g SZH:49.7g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:1.0g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g