

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd	Palócgulyás (1;3;7;12;) EN:347.8kcal ZS:16.2g TZS:6.0g SZH:26.6g CK:7.2g FH:19.9g SÓ:0.8g CA:144.0mg	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.5g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:225.3kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:24.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:31.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Zabgaluska leves (1;3;) EN:164.8kcal ZS:2.1g TZS:0.5g SZH:29.5g CK:3.3g FH:6.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;) EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g	Citromos almaleves (1;7;) EN:262.8kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:53.7g CK:45.9g FH:5.6g SÓ:0.1g CA:144.0mg
	Piskóta kocka (1;3;) EN:408.8kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:27.3g CK:32.8g FH:12.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:95.1kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g	Sertés paprikás (1;7;) EN:280.6kcal ZS:16.5g TZS:4.1g SZH:8.8g CK:0.5g FH:22.3g SÓ:0.8g CA:18.0mg	Füstölt főtt tarja EN:156.6kcal ZS:12.0g TZS:4.8g SZH:0.7g CK:0.3g FH:11.5g SÓ:2.3g CA:60.0mg	Temesvári sertésragu (7;) EN:312.3kcal ZS:18.9g TZS:6.6g SZH:9.3g CK:2.7g FH:23.5g SÓ:0.7g CA:60.0mg	Panírozott csirkemell (1;) EN:250.1kcal ZS:14.5g TZS:1.6g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g	Serpenyős burgonya kolbásszal (12;) EN:644.8kcal ZS:32.8g TZS:7.6g SZH:60.9g CK:0.6g FH:17.3g SÓ:3.0g CA:0.0mg
	Csokipuding (7;) EN:116.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:18.8g CK:16.5g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:180.0mg	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Bulgur köret (1;) EN:501.9kcal ZS:9.8g TZS:0.8g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:0.5g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:323.5kcal ZS:14.0g TZS:4.8g SZH:35.9g CK:3.3g FH:12.2g SÓ:0.7g CA:60.0mg	Kuszkusz köret (1;) EN:435.3kcal ZS:9.4g TZS:1.2g SZH:72.9g CK:3.0g FH:13.2g SÓ:0.5g	Petrezselymes rizs EN:499.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:96.9g CK:0.0g FH:11.6g SÓ:0.5g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g
	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Sóskafezelék (1;7;12;) EN:214.6kcal ZS:5.7g TZS:2.4g SZH:29.7g CK:5.4g FH:6.3g SÓ:1.3g CA:22.0mg	Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g		Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	
	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g FH:3.1g SÓ:0.3g					
Ebéd B	Hamis palócleves (1;12;) EN:173.4kcal ZS:6.6g TZS:0.7g SZH:24.5g CK:2.5g FH:2.4g SÓ:0.9g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.5g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:225.3kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:24.0g CK:0.0g FH:9.6g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:31.9kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:6.3g CK:0.0g FH:1.2g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Zabgaluska leves (1;3;) EN:164.8kcal ZS:2.1g TZS:0.5g SZH:29.5g CK:3.3g FH:6.0g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Paradicsomleves (1;) EN:235.0kcal ZS:8.0g TZS:0.9g SZH:35.8g CK:15.8g FH:4.5g SÓ:0.4g	Citromos almaleves (1;7;) EN:262.8kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:53.7g CK:45.9g FH:5.6g SÓ:0.1g CA:144.0mg
	Piskóta kocka (1;3;) EN:408.8kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:27.3g CK:32.8g FH:12.0g	Levesbetét tészta (1;) EN:95.1kcal ZS:3.0g TZS:0.4g SZH:14.4g CK:0.7g FH:2.5g SÓ:0.1g	Vadas zöldségragu (1;7;9;10;) EN:290.2kcal ZS:14.4g TZS:4.3g SZH:17.5g CK:6.4g FH:21.3g SÓ:0.6g CA:29.7mg	Roston tofu (6;) EN:158.3kcal ZS:12.2g TZS:1.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:0.8g SÓ:10.6g CA:0.0mg	Zöldséges halragu (1;4;) EN:230.9kcal ZS:10.4g TZS:1.7g SZH:17.8g CK:5.7g FH:14.7g SÓ:1.8g CA:0.0mg	Rántott gomba (1;3;6;7;) EN:351.3kcal ZS:30.9g TZS:3.6g SZH:10.6g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.7g	Rántott karfiol EN:130.5kcal ZS:11.9g TZS:1.4g SZH:2.1g FH:2.9g SÓ:0.0g
	Csokipuding (7;) EN:116.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:18.8g CK:16.5g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:180.0mg	Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g	Bulgur köret (1;) EN:501.9kcal ZS:9.8g TZS:0.8g SZH:86.6g CK:12.4g FH:16.1g SÓ:0.5g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:323.5kcal ZS:14.0g TZS:4.8g SZH:35.9g CK:3.3g FH:12.2g SÓ:0.7g CA:60.0mg	Kuszkusz köret (1;) EN:435.3kcal ZS:9.4g TZS:1.2g SZH:72.9g CK:3.0g FH:13.2g SÓ:0.5g	Petrezselymes rizs EN:499.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:96.9g CK:0.0g FH:11.6g SÓ:0.5g	Burgonyapüré (7;12;) EN:306.5kcal ZS:5.6g TZS:2.6g SZH:50.1g CK:4.1g FH:8.9g SÓ:0.9g CA:96.0mg
	Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Sóskafezelék (1;7;12;) EN:214.6kcal ZS:5.7g TZS:2.4g SZH:29.7g CK:5.4g FH:6.3g SÓ:1.3g CA:22.0mg		Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g		Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g	
		Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g FH:3.1g SÓ:0.3g					