

	Hétfő 09.21	Kedd 09.22	Szerda 09.23	Csütörtök 09.24	Péntek 09.25
Ebéd A	Nyírségi húsgombóclevés (1;3;6;7;) EN:179.6kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:26.7g CK:4.4g FH:3.8g SÓ:1.4g Tejben dara (1;7;) EN:497.3kcal ZS:6.1g TZS:3.6g SZH:89.8g CK:24.1g FH:19.0g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:71.9kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:13.0g CK:12.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	Citromos almaleves (1;7;12;) EN:193.7kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:37.4g CK:31.0g FH:5.0g SÓ:0.1g Csirkés paella EN:443.3kcal ZS:6.0g TZS:1.3g SZH:72.0g CK:1.2g FH:25.4g SÓ:0.8g Joghurtos mexikói saláta (3;7;10;) EN:137.0kcal ZS:9.5g TZS:3.0g SZH:9.0g CK:5.0g FH:2.3g SÓ:0.8g	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN:176.5kcal ZS:8.0g TZS:2.2g SZH:21.3g CK:0.5g FH:4.8g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Paraj mártás (1;7;) EN:222.0kcal ZS:9.4g TZS:2.0g SZH:22.7g CK:5.5g FH:8.5g SÓ:0.4g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:183.8kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:23.0g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.2g	Póréhagyma krémleves (7;) EN:160.4kcal ZS:13.2g TZS:4.5g SZH:7.9g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.2g Napraforgómag EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Lecsós sertésragu EN:180.3kcal ZS:8.2g TZS:2.7g SZH:3.2g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:0.7g Bulgur köret (1;) EN:385.1kcal ZS:9.6g TZS:1.2g SZH:60.5g CK:1.9g FH:10.9g SÓ:0.3g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:222.7kcal ZS:9.7g TZS:1.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:5.1g SÓ:0.3g Bundázott halpárna (1;4;) EN:286.7kcal ZS:12.0g TZS:1.4g SZH:28.1g CK:1.0g FH:15.8g SÓ:2.2g Rizs köret 1/2 EN:210.3kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.3g Párolt kukorica köret 1/2 EN:159.1kcal ZS:3.0g TZS:0.2g SZH:27.0g CK:14.9g FH:4.3g SÓ:0.6g
Ebéd B	Nyírségi húsgombóclevés (1;3;6;7;) EN:179.6kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:26.7g CK:4.4g FH:3.8g SÓ:1.4g Tejföl öntet (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g Főtt tészta (1;) EN:417.3kcal ZS:8.6g TZS:1.2g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.2g	Citromos almaleves (1;7;12;) EN:193.7kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:37.4g CK:31.0g FH:5.0g SÓ:0.1g Sült csirkecombfilé EN:172.6kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.0g FH:18.8g SÓ:0.4g Párolt zöldségköret 1/2 EN:107.2kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:14.0g CK:4.1g FH:3.1g SÓ:0.3g Bulgur köret 1/2 (1;) EN:213.3kcal ZS:5.1g TZS:0.4g SZH:35.0g CK:5.0g FH:6.5g SÓ:0.3g	Vajgaluska leves (1;3;9;12;) EN:176.5kcal ZS:8.0g TZS:2.2g SZH:21.3g CK:0.5g FH:4.8g SÓ:0.3g Natúr vagdalt (1;3;6;) EN:326.9kcal ZS:23.2g TZS:4.1g SZH:22.0g CK:0.6g FH:8.5g SÓ:1.7g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:238.6kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:29.3g CK:0.0g FH:10.0g SÓ:0.3g	Póréhagyma krémleves (7;) EN:160.4kcal ZS:13.2g TZS:4.5g SZH:7.9g CK:1.0g FH:2.0g SÓ:0.2g Napraforgómag EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Jóasszony sertésragu (12;) EN:397.4kcal ZS:14.2g TZS:2.2g SZH:45.5g CK:0.0g FH:16.2g SÓ:1.7g Petrezselymes burgonya (12;) EN:341.3kcal ZS:12.5g TZS:5.6g SZH:46.0g CK:0.0g FH:6.3g SÓ:0.4g	Hamis gulyásleves (1;3;9;12;) EN:222.7kcal ZS:9.7g TZS:1.3g SZH:26.5g CK:0.3g FH:5.1g SÓ:0.3g Főtt sertésvirsli EN:279.3kcal ZS:23.2g TZS:9.5g SZH:3.4g FH:14.4g SÓ:2.5g Petrezselymes zöldborsófőzelék (1;7;) EN:319.4kcal ZS:11.5g TZS:3.0g SZH:36.8g CK:14.8g FH:13.8g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g