

	Hétfő 10.05	Kedd 10.06	Szerda 10.07	Csütörtök 10.08	Péntek 10.09	Szombat 10.10	Vasárnap 10.11
Ebéd A	Babgulyás leves sertéshúsból (1;3;9;) EN:370.9kcal ZS:16.5g TZS:3.1g SZH:30.5g CK:1.0g FH:21.5g SÓ:0.7g	Almás-paszternák krémleves (1;7;12;) EN:176.7kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:28.1g CK:18.5g FH:3.3g SÓ:0.1g	Zöldségleves (1;9;) EN:105.7kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:13.4g CK:2.1g FH:3.6g SÓ:0.9g	Magyaros karalábé leves (1;12;) EN:81.6kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:11.4g CK:1.5g FH:2.5g SÓ:0.2g	100%-os gyümölcsle EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:116.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:12.1g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.0g	Nyírségi húsgombóclevés (1;3;6;7;) EN:180.8kcal ZS:6.3g TZS:1.0g SZH:26.9g CK:4.4g FH:3.8g SÓ:1.9g
	Kókuszos tejbendara (1;7;) EN:563.6kcal ZS:22.8g TZS:17.4g SZH:68.5g CK:26.3g FH:16.5g SÓ:0.3g	Erdei pulykaragu EN:94.4kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:1.2g CK:0.2g FH:19.8g SÓ:0.9g	Csirkepörkölt EN:239.3kcal ZS:13.4g TZS:2.3g SZH:4.6g CK:0.0g FH:23.8g SÓ:0.9g	Fasírt golyó (1;6;) EN:309.6kcal ZS:23.3g TZS:3.5g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g	Halas bolognai spagetti (1;4;12;) EN:532.6kcal ZS:7.1g TZS:3.1g SZH:81.2g CK:8.7g FH:26.8g SÓ:1.3g	Rántott csirkemáj (1;3;) EN:364.9kcal ZS:14.2g TZS:2.9g SZH:33.9g CK:0.3g FH:24.9g SÓ:2.2g	Marha pörkölt EN:241.3kcal ZS:17.7g TZS:4.4g SZH:3.2g CK:0.1g FH:17.1g SÓ:0.7g
	Kakaó szórát EN:71.9kcal ZS:0.9g TZS:0.5g SZH:13.0g CK:12.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	Bulgur köret (1;) EN:501.5kcal ZS:10.1g TZS:1.3g SZH:83.2g CK:2.6g FH:15.0g SÓ:0.5g	Tököfzelék (1;7;) EN:339.0kcal ZS:20.5g TZS:7.7g SZH:29.3g CK:6.6g FH:8.3g SÓ:0.9g	Burgonyapüré 1/2 (7;12;) EN:259.2kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:46.9g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:1.4g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Rizi-bizi EN:413.4kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:72.4g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:0.3g	Galuska köret (1;3;) EN:462.9kcal ZS:21.5g TZS:2.8g SZH:52.8g CK:1.4g FH:11.6g SÓ:2.4g
	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Párolt ceruzabab 1/2 EN:60.3kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:8.5g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	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:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Uborkasaláta EN:32.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:5.5g FH:0.8g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g
	Babgulyás leves húsmentes (1;9;) EN:242.9kcal ZS:10.7g TZS:1.2g SZH:26.2g CK:1.2g FH:8.1g SÓ:1.6g	Almás-paszternák krémleves (1;7;12;) EN:176.7kcal ZS:5.2g TZS:3.3g SZH:28.1g CK:18.5g FH:3.3g SÓ:0.1g	Zöldségleves (1;9;) EN:105.7kcal ZS:4.1g TZS:0.5g SZH:13.4g CK:2.1g FH:3.6g SÓ:0.9g	Magyaros karalábé leves (1;12;) EN:81.6kcal ZS:2.7g TZS:0.3g SZH:11.4g CK:1.5g FH:2.5g SÓ:0.2g	100%-os gyümölcsle EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g	Petrezselymes zöldségleves (1;) EN:116.2kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:12.1g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.0g	Nyírségi gombóclevés (1;3;6;7;12;) EN:200.8kcal ZS:6.8g TZS:2.5g SZH:17.5g CK:3.6g FH:15.9g SÓ:3.0g
Ebéd B	Tejföl öntet (7;) EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:1.7g CK:1.7g FH:1.5g SÓ:0.0g	Fűszeres tofu (6;) EN:158.3kcal ZS:12.2g TZS:1.9g SZH:1.6g CK:0.1g FH:0.8g SÓ:10.6g	Rakott zöldbab vega (7;) EN:296.8kcal ZS:13.2g TZS:3.6g SZH:40.5g CK:6.1g FH:10.0g SÓ:0.1g	Tojásvagdalt (1;3;) EN:174.8kcal ZS:9.1g TZS:1.7g SZH:15.3g CK:0.9g FH:7.2g SÓ:0.2g	Halas bolognai spagetti (1;4;12;) EN:532.6kcal ZS:7.1g TZS:3.1g SZH:81.2g CK:8.7g FH:26.8g SÓ:1.3g	Rántott brokkoli (1;) EN:311.5kcal ZS:22.0g TZS:2.6g SZH:25.0g CK:6.1g FH:4.6g SÓ:1.2g	Gombapaprikás (7;) EN:147.7kcal ZS:8.5g TZS:1.8g SZH:9.4g CK:1.7g FH:7.9g SÓ:1.1g
	Reszelt sajt (7;) EN:104.1kcal ZS:8.1g TZS:5.1g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g	Bulgur köret (1;) EN:501.5kcal ZS:10.1g TZS:1.3g SZH:83.2g CK:2.6g FH:15.0g 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	Burgonyapüré 1/2 (7;12;) EN:259.2kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:46.9g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:1.4g	Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Rizi-bizi EN:413.4kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:72.4g CK:0.0g FH:10.1g SÓ:0.3g	Galuska köret (1;3;) EN:462.9kcal ZS:21.5g TZS:2.8g SZH:52.8g CK:1.4g FH:11.6g SÓ:2.4g
	Főtt tészta köret (1;) EN:409.0kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:72.0g CK:3.5g FH:12.2g SÓ:0.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Párolt ceruzabab 1/2 EN:60.3kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:8.5g CK:0.0g FH:3.1g SÓ:0.4g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Cékla saláta (10;) EN:16.0kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:4.3g CK:3.8g FH:1.4g SÓ:0.8g	Uborkasaláta EN:32.8kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:6.9g CK:5.5g FH:0.8g SÓ:0.1g
	Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g			Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g		Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g	Félbarna kenyér (1;) EN:260.6kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:54.3g CK:0.2g FH:7.7g SÓ:1.6g