

	Hétfő 12.08	Kedd 12.09	Szerda 12.10	Csütörtök 12.11	Péntek 12.12	Szombat 12.13	Vasárnap 12.14
Ebéd	Palócgyűlés (1;3;7;12;) EN:327.8kcal ZS:15.1g TZS:5.9g SZH:24.6g CK:7.2g FH:20.6g SÓ:0.6g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.3g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:187.8kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:18.6g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.4g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:29.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.7g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:133.8kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:23.5g CK:3.3g FH:5.1g SÓ:0.4g	Paradisomleves (1;) EN:188.4kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:21.2g CK:11.8g FH:3.9g SÓ:0.2g	
	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:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Sertés paprikás (1;7;) EN:228.3kcal ZS:13.6g TZS:3.5g SZH:7.2g CK:0.5g FH:17.8g SÓ:0.4g	Füstölt főtt tarja EN:104.4kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.5g CK:0.2g FH:7.6g SÓ:1.6g	Temesvári sertésragu (7;) EN:272.9kcal ZS:17.8g TZS:6.2g SZH:7.0g CK:2.5g FH:19.0g SÓ:0.4g	Panírozott csirkemell (1;) EN:241.8kcal ZS:13.6g TZS:1.5g SZH:18.0g CK:0.7g FH:11.7g SÓ:1.4g	
	Csokipuding (7;) EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Bulgur köret (1;) EN:418.3kcal ZS:9.4g TZS:0.8g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.3g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:303.8kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:32.3g CK:3.1g FH:11.1g SÓ:0.4g	Kuszkusz köret (1;) EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.2g	Petrezselymes rizs EN:404.3kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.3g	
	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:195.0kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:27.0g CK:4.9g FH:5.7g SÓ:1.2g	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:0.2g					
Ebéd B	Hamis palóclevés (1;12;) EN:157.7kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:23.2g CK:2.3g FH:2.3g SÓ:0.8g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g SÓ:0.3g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:187.8kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:18.6g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.4g	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:29.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.7g CK:0.0g FH:1.1g SÓ:0.7g	Zabgaluska leves (1;3;) EN:133.8kcal ZS:1.9g TZS:0.5g SZH:23.5g CK:3.3g FH:5.1g SÓ:0.4g	Paradisomleves (1;) EN:188.4kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:21.2g CK:11.8g FH:3.9g SÓ:0.2g	
	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:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g	Vadas zöldségragu (1;7;9;10;) EN:280.7kcal ZS:13.9g TZS:4.0g SZH:16.6g CK:5.2g FH:21.2g SÓ:0.3g	Roston tofu (6;) EN:143.7kcal ZS:11.3g TZS:1.7g SZH:1.4g CK:0.1g FH:0.7g SÓ:9.0g	Zöldséges halragu (1;4;) EN:214.2kcal ZS:9.5g TZS:1.6g SZH:16.1g CK:5.2g FH:14.5g SÓ:1.5g	Rántott gomba (1;3;6;7;) EN:309.8kcal ZS:26.3g TZS:3.1g SZH:10.6g CK:0.8g FH:4.3g SÓ:0.7g	
	Csokipuding (7;) EN:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g	Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g	Bulgur köret (1;) EN:418.3kcal ZS:9.4g TZS:0.8g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.3g	Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:303.8kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:32.3g CK:3.1g FH:11.1g SÓ:0.4g	Kuszkusz köret (1;) EN:361.5kcal ZS:9.0g TZS:1.1g SZH:58.3g CK:2.4g FH:10.6g SÓ:0.2g	Petrezselymes rizs EN:404.3kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.3g	
	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:195.0kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:27.0g CK:4.9g FH:5.7g SÓ:1.2g		Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	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:0.2g					