

	Hétfő 06.08	Kedd 06.09	Szerda 06.10	Csütörtök 06.11	Péntek 06.12
<b>Tízórai</b>	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <b>Magyaros vajkrém (7;)</b> EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;)</b> EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	<b>Vanília tej (7;)</b> EN:113.9kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.1g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.2g <b>Briós (1;3;6;7;)</b> EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	<b>100%-os almálé</b> EN:90.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:22.0g CK:22.0g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Mátrai csemege szalámi</b> EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	<b>Limonádé</b> EN:21.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.1g CK:5.1g FH:0.0g SÓ:0.0g <b>Sárgabarack extradzsem</b> EN:24.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.8g CK:5.1g FH:0.1g SÓ:0.0g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Vizes zsemle (1;)</b> EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	<b>Tej (7;)</b> EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g <b>Pizzás csiga (1;3;6;7;13;)</b> EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g
<b>Ebéd</b>	<b>Csirkeragu leves (1;7;)</b> EN:181.5kcal ZS:8.2g TZS:2.4g SZH:12.7g CK:1.9g FH:12.1g SÓ:0.3g <b>Gyümölcsös tejberizs (7;)</b> EN:309.9kcal ZS:3.1g TZS:1.8g SZH:59.9g CK:28.1g FH:9.8g SÓ:0.4g <b>Mandarin</b> EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	<b>Magyaros zöldségleves (3;9;)</b> EN:20.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:4.0g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.5g <b>Zöldfűszeres csirkemell</b> EN:101.8kcal ZS:5.2g TZS:0.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:12.7g SÓ:0.3g <b>Burgonyafőzelék (1;7;12;)</b> EN:276.1kcal ZS:9.8g TZS:3.7g SZH:36.7g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.2g <b>Félbarna kenyér (ebédhez) (1;)</b> EN:52.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.9g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.3g	<b>Karfiolkrémleves (1;7;)</b> EN:111.4kcal ZS:7.2g TZS:1.8g SZH:6.7g CK:0.6g FH:4.0g SÓ:0.2g <b>Levesgyöngy (1;3;7;)</b> EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g <b>Csirkemájás bulgurizzottó (1;7;)</b> EN:412.1kcal ZS:13.7g TZS:4.2g SZH:45.3g CK:6.3g FH:26.5g SÓ:2.1g <b>Csalamádé (10;)</b> EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g <b>Körte</b> EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	<b>Húsleves</b> EN:42.9kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:4.6g CK:1.6g FH:3.7g SÓ:0.6g <b>Levesbetét tészta (1;)</b> EN:51.7kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g <b>Főtt tojás (3;)</b> EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g <b>Parajfőzelék (1;7;)</b> EN:171.2kcal ZS:5.9g TZS:1.3g SZH:17.0g CK:3.7g FH:7.9g SÓ:0.3g <b>Félbarna kenyér (ebédhez) (1;)</b> EN:52.1kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.9g CK:0.0g FH:1.5g SÓ:0.3g <b>Alma</b> EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Zöldbableves (1;)</b> EN:104.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:11.5g CK:1.6g FH:3.0g SÓ:0.2g <b>Vadas pulykaragu (1;7;9;10;)</b> EN:178.0kcal ZS:9.5g TZS:2.4g SZH:9.5g CK:3.5g FH:13.7g SÓ:0.5g <b>Copfocska tészta (1;)</b> EN:268.6kcal ZS:7.2g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.2g
<b>Uzsonna</b>	<b>Pulyka sonka (6;7;)</b> EN:20.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.6g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Félbarna kenyér (1;)</b> EN:130.3kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:27.1g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.8g	<b>Kenőmájás (sertés)</b> EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g <b>Paprika</b> EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	<b>Tonhalkrém (3;4;7;10;)</b> EN:62.3kcal ZS:5.4g TZS:2.2g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:0.3g <b>stangli sima (1;6;7;13;)</b> EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g	<b>Mozzarellás sajtkrém (7;)</b> EN:36.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.0g CK:1.0g FH:1.4g SÓ:0.3g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	<b>Edami sajt (7;)</b> EN:94.8kcal ZS:7.0g TZS:4.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.2g <b>Margarin</b> EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g <b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b> EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g <b>Paradicsom</b> EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g