



	2021.08.23.	2021.08.24.	2021.08.25.	2021.08.26.	2021.08.27.
TÍZÓRAI	Tej (7) Mogyorókrém (7, 10, 11, 13) Kenyér (2)	Vaníliás tej (7) Margarin (7) Mákos kalács (2, 4)	Limonádé Főtt tojás (4), margarin (7) T. k. kenyér, zöldféle	Gyümölcsstea Tonhalkrém (2, 7, 13) T.k. zsemle (2)	Gyümölcsstea Vaníliás túrókrém (7) Kenyér (2)
	energia: 339 Kcal szénhidrát: 49 g	energia: 464 Kcal szénhidrát: 68 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 32 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 42 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 45 g
	fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,1 g	fehérje: 16 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,6 g só: 0,5 g	fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 0,7 g	fehérje: 12 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 0,6 g	fehérje: 9 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,6 g
EBÉD	Zöldségkrémleves levesgyönggyel (1, 2, 7, 13) Csirkemájás rizottó sajttal (1, 7) Gyümölcs	Zöldborsóleves (1, 2, 4) Köleses húsgombóc (2, 4) Paradicsommártás (1, 2) ½ főtt burgonya (14) Gyümölcs	Barackleves (2, 7, 13) Rakott brokkoli (7)	Palócleves (1, 7, 14) Reform piskótakocka (2, 4) Csokoládéöntet (2, 7) Gyümölcs	Magyaros burgonyaleves (14) Sült debreceni Sárgaborsófőzelék (2) gyümölcs
	energia: 529 Kcal szénhidrát: 66 g	energia: 324 Kcal szénhidrát: 48 g	energia: 670 Kcal szénhidrát: 86 g	energia: 609 Kcal szénhidrát: 75 g	energia: 496 Kcal szénhidrát: 60 g
	fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,6 g só: 1,3 g	fehérje: 18 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 6 g / 1 g só: 1,7 g	fehérje: 29 g cukor: 14 g zsír / telített zs.: 23 g / 9,3 g só: 2,8 g	fehérje: 25 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 22 g / 8,4 g só: 1 g	fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,2 g só: 0,9 g
UZSONNA	Sajtós baromfipárizsi (7) Margarin (7) T.k. kenyér (2)	Túrós pogácsa (2, 4, 7)	Gépsonka, margarin (7) Magvas kenyér (2)	Kockasajt Kifli (2)	Sajtós kifli (2, 7) rágórépa
	energia: 227 Kcal szénhidrát: 28 g	energia: 350 Kcal szénhidrát: 44 g	energia: 193 Kcal szénhidrát: 27 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 34 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 30 g
	fehérje: 8 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,5 g só: 0,9 g	fehérje: 14 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 13 g / 2,1 g só: 0,1 g	fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g só: 1,3 g	fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g só: 0,7 g	fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,1 g