

Hétfő 2021.10.18	Kedd 2021.10.19.	Szerda 2021.10.20.	Csütörtök 2021.10.21.	Péntek 2021.10.22.
Tízórai Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Multivitaminos margarin Mátrai diák csemege (06.) E:1 516(Kj) 363(KCal) F: 16(g)Kol: 34(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)	Tej (07.) Vajás-lekváros zsemle (01.) E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 25(g)Kol: 24(g)Sz: 52(g) Zsir: 37(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér Margarin light Csirkemell sonka (06.) Paprika E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 9(g) Zsir: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Kakaó (07.) Vajás kifli (01.) E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kol: 28(g)Sz: 36(g) Zsir: 7(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	Gyümölcs tea Félbarna kenyér (01.) Margarin Lönchús (06.) Sárgarépa hasáb E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 17(g)Kol: 34(g)Sz: 52(g) Zsir: 11(g)Cuk: 10(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 1(mg)
Ebéd Köménymag leves (01.) Pirított zsemlekecska (01.) Joghurtos-kukoricás csirkemell csikok (07.) Orsótészta tricolor (01,03,)	Polenta galuska leves (09,01,03.) Sólet árpagyönggyel, füstölthússal (01,06.) Gyümölcs	Karfiol leves (01,03.) Eszterházi csirkemell szelet (01,07,10.) Párolt rizsköret	Sütőtök krémleves (01.) Serpényös burgonya virslivel (01.) Csemege uborka	Hamis gulyásleves Csipetkével (01.) Diós metélt (01,03,08.)
E:3 077(Kj) 736(KCal) F: 45(g)Kol: 82(g)Sz: 94(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 335(Kj) 559(KCal) F: 31(g)Kol: 99(g)Sz: 78(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:3 047(Kj) 729(KCal) F: 47(g)Kol: 45(g)Sz:206(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 385(Kj) 331(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 40(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:2 901(Kj) 694(KCal) F: 23(g)Kol: 36(g)Sz: 98(g) Zsir: 17(g)Cuk: 10(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)
Üzsonna Kenyér (01.) Tejszínes sajtkrém (07.) Retek	Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Kométa soproni felvágott (06.)	Foszlós kalács (01,03.) Barackos-zabpelyhes túrókrém (01.)	Kenyér (01.) Tepertőkrém (01.) Lilahagyma	Császárszemes (01.) Kocka sajt (07.)
E:1 033(Kj) 247(KCal) F: 11(g)Kol: 27(g)Sz: 36(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 149(Kj) 275(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 6(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 948(Kj) 227(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 38(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E:1 415(Kj) 339(KCal) F: 10(g)Kol: 86(g)Sz: 40(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	E: 998(Kj) 239(KCal) F: 28(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 2(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)