

Szakácstündér	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Tízórai plusz	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapka sajt (7;) EN:113.6kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Sült húskrém (7;) EN:72.8kcal ZS:5.9g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.3g FH:4.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém (7;) EN:44.4kcal ZS:2.7g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Mákos kifli (1;3;6;11;13;) EN:2.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:0.0g SÓ:0.0g
Ebéd plusz	Kertész leves (12;) EN:113.6kcal ZS:7.4g TZS:0.8g SZH:7.9g CK:0.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Tejszínes-kukoricás húsos tészta (1;7;) EN:592.0kcal ZS:24.8g TZS:9.7g SZH:62.6g CK:6.0g FH:28.7g SÓ:1.1g Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	Paradicsomleves (1;) EN:197.9kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:29.8g CK:13.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:364.6kcal ZS:26.4g TZS:4.9g SZH:17.5g CK:0.8g FH:10.8g SÓ:1.8g Burgonyapüré (7;12;) EN:239.3kcal ZS:3.6g TZS:1.7g SZH:40.4g CK:3.5g FH:7.3g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Sajtgaluska leves (1;3;7;) EN:110.0kcal ZS:7.1g TZS:1.3g SZH:8.5g CK:2.1g FH:2.8g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:205.8kcal ZS:12.3g TZS:2.5g SZH:3.3g CK:0.3g FH:18.8g SÓ:0.4g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:354.7kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:49.9g CK:4.1g FH:18.6g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zellerkrémleves pirított tésztával (1;7;9;) EN:169.5kcal ZS:9.4g TZS:3.0g SZH:17.8g CK:0.7g FH:3.3g SÓ:0.5g Sajtmártásos csirke aprópecsenye (1;7;) EN:286.0kcal ZS:17.7g TZS:7.4g SZH:7.0g CK:2.1g FH:22.9g SÓ:0.8g Rizs köret EN:326.5kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:130.9kcal ZS:6.8g TZS:0.7g SZH:14.3g CK:4.0g FH:2.6g SÓ:0.3g Sült virsli EN:160.4kcal ZS:13.9g TZS:5.0g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:288.5kcal ZS:11.0g TZS:2.8g SZH:32.6g CK:13.0g FH:12.4g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g
Uzsonna plusz	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:66.9kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:5.3g CK:5.0g FH:3.1g SÓ:0.0g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Gépsonka EN:46.8kcal ZS:1.8g TZS:0.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:6.4g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Sonkás kockasajt (7;) EN:34.0kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.8g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g