

Szakácstündér	Hétfő 03.09	Kedd 03.10	Szerda 03.11	Csütörtök 03.12	Péntek 03.13
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g 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 SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Hideg tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Kakaós gabona csónakok (1;7;) EN:158.0kcal ZS:1.2g TZS:0.4g SZH:32.8g CK:12.8g FH:3.1g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Csirkemell sonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Vaníliás tej (7;) EN:115.7kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Sonkakrém (7;) EN:77.3kcal ZS:6.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Stangli sima (1;) EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Pirított tésztalesves (1;9;12;) EN:150.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:1.9g FH:2.8g SÓ:0.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:250.9kcal ZS:19.5g TZS:2.9g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Tököfzelék (1;7;) EN:274.2kcal ZS:15.9g TZS:6.2g SZH:24.9g CK:5.3g FH:7.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldbableves (1;) EN:155.0kcal ZS:7.8g TZS:0.9g SZH:16.2g CK:2.2g FH:4.1g SÓ:0.3g Natúr csirkemell szelet EN:192.1kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:0.1g CK:0.0g FH:23.3g SÓ:0.4g Paradicsom mártás (1;) EN:233.2kcal ZS:6.0g TZS:0.7g SZH:40.5g CK:25.6g FH:3.5g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.7kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.2g Tejszelet (1;3;6;7;) EN:92.2kcal ZS:4.6g TZS:4.2g SZH:14.2g CK:8.1g FH:1.8g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:129.1kcal ZS:9.5g TZS:1.5g SZH:7.2g CK:0.0g FH:3.4g SÓ:0.2g Sajtmártásos csirke aprópecsenye (1;7;) EN:280.1kcal ZS:14.8g TZS:7.0g SZH:6.9g CK:2.1g FH:22.6g SÓ:0.7g Rizs köret EN:283.7kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.2g	Karalábé leves (1;3;12;) EN:149.6kcal ZS:7.7g TZS:1.1g SZH:16.5g CK:0.0g FH:4.4g SÓ:0.2g Főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Paraj mártás (1;7;) EN:218.4kcal ZS:9.7g TZS:2.1g SZH:24.1g CK:8.3g FH:7.2g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:169.7kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:20.2g CK:0.0g FH:2.8g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Babgulyás leves sertéshúsból (1;3;9;) EN:274.1kcal ZS:11.3g TZS:2.1g SZH:24.2g CK:0.7g FH:16.1g SÓ:0.4g Tejfölös túró (7;) EN:172.8kcal ZS:10.4g TZS:7.1g SZH:4.3g CK:4.3g FH:14.0g SÓ:0.9g Fodros nagykocka (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.9g FH:10.0g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g
Uzsonna	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g stangli sima (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g	Lenmagos vajkrém (7;) EN:80.1kcal ZS:6.6g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:2.7g 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 Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Sárgaborsókrém (7;) EN:102.9kcal ZS:5.7g TZS:3.0g SZH:8.9g CK:1.2g FH:3.8g SÓ:0.6g Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	Pizzás csiga (1;3;6;7;13;) EN:196.1kcal ZS:9.0g TZS:0.7g SZH:24.3g CK:1.8g FH:3.6g SÓ:0.2g