

Szakácstündér	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Tízórai plusz	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tavaszi felvágott EN:83.1kcal ZS:7.2g TZS:3.0g SZH:1.0g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.7g 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	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Napraforgómag EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi szárnyaskrém (7;) EN:119.2kcal ZS:10.7g TZS:4.5g SZH:0.8g CK:0.6g FH:4.7g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Lilahagyma EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g
Ebéd plusz	Zöldborsóleves (1;3;) EN:169.6kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.4g Pásztor bulgur (sertés) (1;12;) EN:572.7kcal ZS:18.3g TZS:3.8g SZH:65.4g CK:8.7g FH:33.0g SÓ:0.6g Csalamádé * (10;12;) EN:12.6kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:0.7g FH:0.6g SÓ:1.4g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Burgonyaleves (1;3;12;) EN:201.7kcal ZS:7.6g TZS:1.1g SZH:26.2g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.2g Sült virsli EN:160.4kcal ZS:13.9g TZS:5.0g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Szárazbab főzelék (1;7;) EN:396.7kcal ZS:10.5g TZS:2.5g SZH:49.8g CK:6.1g FH:18.7g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:168.3kcal ZS:1.7g TZS:1.0g SZH:32.7g CK:27.0g FH:4.5g SÓ:0.1g Rántott halrúd (1;4;) EN:257.7kcal ZS:18.2g TZS:1.9g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Rizs köret EN:326.5kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.6kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Karfiolleves (1;) EN:150.1kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:14.3g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.4g Bolognai spagetti szárnyashúsból (1;) EN:526.5kcal ZS:14.1g TZS:2.3g SZH:66.7g CK:13.3g FH:26.4g SÓ:0.5g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g	Májgaluska leves (1;3;) EN:171.0kcal ZS:9.1g TZS:1.5g SZH:13.2g CK:2.4g FH:8.3g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Paraj mártás (1;7;) EN:219.6kcal ZS:9.7g TZS:2.2g SZH:24.6g CK:8.8g FH:7.5g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:160.3kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g Nápolyi szelet (1;6;) EN:5110.0kcal ZS:287.0g TZS:106.0g SZH:555.0g CK:237.0g FH:59.0g SÓ:4.0g
Uzsonna plusz	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	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 SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Sárgabarack extradzsem EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Marha párizsi EN:72.0kcal ZS:6.3g TZS:2.5g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.5g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g