

Szakácstündér	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Tízórai	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Metélőhagymás sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:129.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:18.8g CK:17.5g FH:6.8g SÓ:0.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Kakaós kalács (3;7;) EN:146.5kcal ZS:2.5g TZS:1.0g SZH:27.3g CK:5.7g FH:3.8g SÓ:0.3g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Paprikás csemege szalámi EN:119.3kcal ZS:11.0g TZS:4.3g SZH:0.3g CK:0.2g FH:4.8g SÓ:1.0g 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 Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Kukoricás kenyér (1;) EN:123.4kcal ZS:0.4g SZH:25.5g FH:3.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Málna 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 SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g
Ebéd	Sertés raguleves (1;) EN:179.0kcal ZS:8.7g TZS:1.7g SZH:10.5g CK:0.0g FH:13.5g SÓ:0.3g Gránátos kocka (1;12;) EN:537.5kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:96.7g CK:2.9g FH:15.4g SÓ:0.5g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Tojásleves (1;3;) EN:120.7kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.2g Csirkepörkölt EN:168.7kcal ZS:10.1g TZS:1.7g SZH:3.3g CK:0.0g FH:15.2g SÓ:0.3g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:233.8kcal ZS:14.0g TZS:4.8g SZH:17.4g CK:5.6g FH:7.2g SÓ:0.3g fehér kenyér (1;) EN:72.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:14.3g CK:0.0g FH:2.6g SÓ:0.4g Pöttyös túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:154.5kcal ZS:3.6g TZS:1.7g SZH:24.3g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:0.2g Panírozott dino szelet (1;3;6;7;9;10;) EN:200.4kcal ZS:14.7g TZS:2.2g SZH:11.5g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:0.6g Petrezselymes rizs EN:335.1kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.3g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Csontleves EN:92.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:2.0g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Székelykáposzta (12;) EN:264.6kcal ZS:14.3g TZS:2.7g SZH:11.4g CK:0.0g FH:20.9g SÓ:1.2g Tejföl öntet (7;) EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:154.7kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:20.7g FH:2.3g SÓ:0.0g Reszelt csirkemáj (1;) EN:192.7kcal ZS:8.2g TZS:2.1g SZH:8.0g CK:0.4g FH:19.5g SÓ:0.5g Tört burgonya (12;) EN:293.0kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.2g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Uzsonna	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 Rozsos zsemle (1;) EN:109.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:27.6g CK:0.6g FH:4.2g SÓ:0.6g	Csiceriborsó krém (7;) EN:97.2kcal ZS:7.2g TZS:4.3g SZH:4.9g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Gesztenyés rúd (1;7;) EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g	Sonkás kockasajt (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g 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	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g 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