

Szakácstündér	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
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 CA:0.0mg Margarinos croissant (1;7;) EN:192.0kcal ZS:10.0g TZS:5.5g SZH:21.5g CK:0.8g FH:3.0g SÓ:0.9g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Epres tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sárgarépás vajkrém (7;) EN:42.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:2.3g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g CA:215.6mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g
Ebéd plusz	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:185.9kcal ZS:11.7g TZS:5.2g SZH:8.3g CK:1.0g FH:10.5g SÓ:0.5g CA:36.0mg Tejben dara (1;7;) EN:344.8kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:62.3g CK:18.5g FH:13.9g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kakaó szórat EN:158.4kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:28.7g CK:26.3g FH:2.9g SÓ:0.2g	Magyaros gombaleves (1;) EN:84.2kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:5.9g CK:0.2g FH:4.3g SÓ:0.2g CA:27.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Paraj mártás (1;7;) EN:199.5kcal ZS:7.8g TZS:2.0g SZH:24.0g CK:8.2g FH:7.4g SÓ:0.3g CA:144.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:143.7kcal ZS:5.7g TZS:0.6g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g Nektarin EN:39.2kcal SZH:9.1g FH:0.3g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:186.2kcal ZS:8.9g TZS:1.7g SZH:13.9g CK:0.0g FH:11.4g SÓ:0.3g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:379.3kcal ZS:7.9g TZS:0.9g SZH:65.8g CK:9.5g FH:11.2g 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Daragaluska leves (1;3;) EN:161.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:155.9kcal ZS:9.8g TZS:1.9g SZH:2.8g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:0.4g CA:0.0mg Sárgaborsó főzelék (1;) EN:307.6kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:43.5g CK:3.6g FH:16.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Meggyleves (1;7;) EN:156.9kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:27.3g CK:21.1g FH:4.8g SÓ:0.3g CA:120.0mg Panírozott csirkemell (1;) EN:214.0kcal ZS:12.0g TZS:1.3g SZH:16.0g CK:0.6g FH:10.4g SÓ:1.3g Kukoricás rizs EN:246.2kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:43.3g CK:2.5g FH:5.4g SÓ:0.3g Uborkasaláta EN:21.7kcal ZS:0.1g SZH:4.5g CK:3.5g FH:0.6g SÓ:0.0g
Uzsonna plusz	Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Csirkemell sonka EN:32.7kcal ZS:1.4g TZS:0.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g 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 CA:5.0mg 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	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g