

Szakácsstündér	Hétfő 09.01	Kedd 09.02	Szerda 09.03	Csütörtök 09.04	Péntek 09.05
Tízórai	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 Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Mézes 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 Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Meggyes 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 Tojáskrém (3;7;) EN:83.6kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:0.2g CA:15.0mg 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 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	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Házi szárnyaskrém (7;) EN:115.8kcal ZS:10.5g TZS:4.5g SZH:0.7g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.3g CA:15.0mg 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	Brokkoli krémleves (1;7;) EN:84.7kcal ZS:4.4g TZS:0.7g SZH:9.1g CK:2.1g FH:3.3g SÓ:0.3g CA:31.5mg Napraforgómag EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:243.1kcal ZS:17.6g TZS:3.3g SZH:11.7g CK:0.5g FH:7.2g SÓ:1.2g Petrezselymes burgonya (12;) EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g Uborkasaláta EN:21.7kcal ZS:0.1g SZH:4.5g CK:3.5g FH:0.6g SÓ:0.0g	Burgonyás lebbencsleves (1;12;) EN:118.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:15.7g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg Fasírt golyó (1;6;) EN:259.1kcal ZS:20.4g TZS:3.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:347.3kcal ZS:11.7g TZS:3.8g SZH:39.4g CK:4.0g FH:15.5g SÓ:0.3g CA:48.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Nektarin EN:39.2kcal SZH:9.1g FH:0.3g	Karfiolleves (1;) EN:131.3kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:14.0g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Sajtmártásos sertés aprópecsenye (1;7;) EN:279.9kcal ZS:18.2g TZS:7.6g SZH:7.4g CK:1.9g FH:20.1g SÓ:0.7g CA:185.6mg Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g	Citromos almaleves (1;7;) EN:154.0kcal ZS:2.0g TZS:1.2g SZH:28.3g CK:23.3g FH:5.0g SÓ:0.1g CA:144.0mg Rántott halrúd (1;4;) EN:241.2kcal ZS:16.4g TZS:1.7g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Petrezselymes rizs EN:283.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.3g Fokhagymás joghurtos öntet (7;) EN:18.3kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:1.1g CK:1.0g FH:1.0g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Palóclevés (sertés) (1;7;12;) EN:200.9kcal ZS:13.7g TZS:4.7g SZH:9.3g CK:1.0g FH:9.2g SÓ:0.7g CA:0.0mg Mák szórát EN:188.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.6g FH:4.2g Hosszúmetélt tészta (1;) EN:316.9kcal ZS:7.5g TZS:1.2g SZH:51.8g CK:2.0g FH:9.1g SÓ:0.2g 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	Pozsonyi pulyka sonka EN:25.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Mátraí csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g 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	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:106.2kcal ZS:9.9g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.2g SÓ:0.4g CA:18.8mg Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:34.4kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.0g CA:28.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g 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