

Szakácstündér	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Tízórai plusz	Cítromos tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Gyümölcs tea EN:41.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém (7;) EN:62.1kcal ZS:3.8g TZS:1.9g SZH:0.5g CK:0.2g FH:6.1g SÓ:0.1g CA:5.3mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Forralt tej (7;) EN:145.0kcal ZS:7.0g TZS:5.0g SZH:12.5g CK:12.5g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:300.0mg Kukoricapehely (1;) EN:193.0kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:42.5g CK:3.0g FH:4.0g SÓ:0.8g	Limonádé EN:21.9kcal SZH:5.1g CK:5.1g Olasz felvágott EN:94.4kcal ZS:8.0g TZS:3.0g SZH:0.8g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Kakaó (7;) EN:206.6kcal ZS:8.6g TZS:6.1g SZH:22.1g CK:22.0g FH:10.1g SÓ:0.3g CA:360.0mg 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
Ebéd plusz	Burgonyás lebbencsleves (1;12;) EN:144.6kcal ZS:6.8g TZS:0.8g SZH:17.5g CK:0.6g FH:2.9g SÓ:0.3g CA:0.0mg Székelykáposzta (12;) EN:292.0kcal ZS:15.0g TZS:2.9g SZH:14.1g CK:0.0g FH:23.6g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejföl öntet (7;) EN:55.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.2g SÓ:0.0g CA:48.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Fahéjas szilvaleves (1;7;) EN:173.0kcal ZS:4.2g TZS:2.7g SZH:29.6g CK:23.2g FH:2.5g SÓ:0.0g CA:40.5mg Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:364.6kcal ZS:26.4g TZS:4.9g SZH:17.5g CK:0.8g FH:10.8g SÓ:1.8g Petrezselymes rizs EN:404.3kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:77.5g CK:0.0g FH:9.3g SÓ:0.3g Csalamádé (10;) EN:24.0kcal ZS:0.1g SZH:4.6g CK:2.2g FH:0.6g SÓ:1.0g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erőleves EN:130.7kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:7.3g CK:3.2g FH:5.3g 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 Fasírt golyó (1;6;) EN:334.5kcal ZS:26.0g TZS:3.8g SZH:13.0g CK:1.0g FH:11.0g SÓ:1.8g Paradicsomos káposzta (1;) EN:225.9kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:30.8g CK:10.0g FH:5.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombával, tejföllel készül) (1;3;7;) EN:231.1kcal ZS:12.0g TZS:3.8g SZH:12.7g CK:3.5g FH:16.7g SÓ:0.5g CA:5.4mg Piskóta kocka (1;3;) EN:408.8kcal ZS:7.0g TZS:1.3g SZH:27.3g CK:32.8g FH:12.0g Csokoládé öntet (7;) EN:190.7kcal ZS:4.3g TZS:2.8g SZH:19.4g CK:10.0g FH:7.9g SÓ:0.3g CA:240.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g Szilva EN:50.4kcal SZH:11.2g CK:3.0g FH:0.6g	Daragaluska leves (1;3;) EN:172.2kcal ZS:10.2g TZS:1.8g SZH:15.6g CK:3.0g FH:4.1g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:464.4kcal ZS:15.0g TZS:4.8g SZH:53.4g CK:5.1g FH:21.4g SÓ:0.3g CA:60.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g
Uzsonna plusz	Trappista sajt (7;) EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g CA:320.0mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:337.0kcal ZS:8.5g SZH:52.9g FH:10.2g Paradicsom EN:13.8kcal ZS:0.1g SZH:2.4g FH:0.6g	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	Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g 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 zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Vaníliás túrókrém (7;) EN:77.2kcal ZS:3.6g TZS:2.4g SZH:5.1g CK:5.0g FH:5.9g SÓ:0.0g CA:40.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Pritaminos szendvicsskrém (7;) EN:95.0kcal ZS:9.1g TZS:5.7g SZH:2.2g CK:2.1g FH:1.0g SÓ:0.3g CA:22.5mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:279.4kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:56.7g CK:1.2g FH:10.7g SÓ:1.4g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g