

Szakácstündér	Hétfő 09.15	Kedd 09.16	Szerda 09.17	Csütörtök 09.18	Péntek 09.19
Tízórai	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 Méz EN:91.2kcal SZH:24.7g CK:24.7g FH:0.1g 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	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 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:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g	Limonádé EN:21.9kcal SZH:5.1g CK:5.1g Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g 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	Epres 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 Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:4.0g TZS:2.6g SZH:0.8g CK:0.5g FH:1.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:195.2kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:40.0g FH:5.8g SÓ:1.2g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Citromos 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 Baromfi párizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.8g 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
Ebéd	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 Sertéspörkölt EN:206.1kcal ZS:12.1g TZS:2.5g SZH:4.0g CK:0.3g FH:18.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:321.8kcal ZS:11.5g TZS:3.2g SZH:37.5g CK:15.5g FH:14.3g SÓ:0.5g CA:204.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:231.5kcal ZS:10.9g TZS:2.2g SZH:15.9g CK:0.0g FH:15.8g SÓ:0.3g CA:0.0mg Tejben dara (1;7;) EN:501.6kcal ZS:6.1g TZS:3.9g SZH:91.2g CK:25.5g FH:20.0g SÓ:0.3g CA:420.0mg Kakaó szórát EN:158.4kcal ZS:2.7g TZS:1.7g SZH:28.7g CK:26.3g FH:2.9g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:263.0kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:53.7g CK:1.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Zöldbableves (1;) EN:182.3kcal ZS:9.7g TZS:1.1g SZH:17.9g CK:2.6g FH:4.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg Ananászos csirkeragu (1;7;) EN:203.3kcal ZS:10.2g TZS:2.1g SZH:9.9g CK:5.8g FH:17.1g SÓ:0.5g CA:30.7mg Rizs köret EN:395.7kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:77.5g FH:9.3g SÓ:0.2g Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:125.2kcal ZS:5.8g TZS:5.2g SZH:15.2g CK:12.2g FH:1.5g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:174.2kcal ZS:13.2g TZS:4.0g SZH:11.1g CK:0.8g FH:2.5g SÓ:0.3g CA:30.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Sült tarja EN:319.3kcal ZS:26.4g TZS:8.7g SZH:1.2g CK:0.5g FH:19.1g SÓ:4.2g CA:0.0mg Fejtett babfőzelék (1;7;) EN:303.8kcal ZS:13.9g TZS:4.8g SZH:32.3g CK:3.1g FH:11.1g SÓ:0.4g 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	Zöldborsóleves (1;3;) EN:187.8kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:18.6g CK:0.0g FH:8.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Bolognai spagetti szárnyashúsból (1;) EN:567.9kcal ZS:13.8g TZS:2.4g SZH:80.0g CK:14.6g FH:28.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Őszibarack EN:41.0kcal ZS:0.1g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.7g
Uzsonna	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: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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Körözött (7;) EN:88.0kcal ZS:6.0g TZS:3.9g SZH:2.5g CK:1.2g FH:6.0g SÓ:0.5g CA:40.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Natúr sajtkrém (7;) EN:57.2kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:2.0g CK:2.0g FH:1.5g SÓ:0.6g CA:206.8mg 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	Karfiolkrém (7;) EN:72.8kcal ZS:6.4g TZS:3.9g SZH:1.9g CK:1.3g FH:1.7g SÓ:0.3g CA:15.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:291.0kcal ZS:12.2g SZH:37.5g FH:5.6g SÓ:0.8g	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g 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