

Szakácstündér	Hétfő 09.22	Kedd 09.23	Szerda 09.24	Csütörtök 09.25	Péntek 09.26
Tízórai	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 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: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	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 Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:191.8kcal ZS:4.6g TZS:1.9g SZH:33.9g CK:5.5g FH:5.4g SÓ:0.4g	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 Házi csirkemájkrém (7;) EN:44.4kcal ZS:2.7g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:3.8mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Citromos 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 Petrezselymes túrókrém (7;) EN:51.4kcal ZS:2.6g TZS:1.7g SZH:1.5g CK:1.5g FH:5.5g SÓ:0.0g CA:37.6mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Limonádé EN:21.9kcal SZH:5.1g CK:5.1g 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 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
Ebéd	Gomba krémleves (1;7;) EN:138.0kcal ZS:9.1g TZS:2.3g SZH:7.7g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.4g CA:60.0mg Napraforgómag EN:58.4kcal ZS:5.2g TZS:0.4g SZH:1.1g CK:0.3g FH:2.1g Sertéspörkölt EN:178.1kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:354.8kcal ZS:13.0g TZS:4.7g SZH:46.6g CK:1.7g FH:7.6g SÓ:0.3g CA:60.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:120.7kcal ZS:8.9g TZS:1.3g SZH:7.2g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Kukoricás csirkeragu (1;) EN:167.4kcal ZS:7.5g TZS:1.3g SZH:7.6g CK:1.7g FH:16.0g SÓ:0.4g Rizs köret EN:326.5kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.2g	Erőleves EN:126.1kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:6.4g CK:2.8g FH:5.1g 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:259.1kcal ZS:20.4g TZS:3.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Tökfőzelék (1;7;) EN:276.6kcal ZS:15.9g TZS:6.4g SZH:25.2g CK:5.7g FH:7.3g SÓ:0.3g CA:156.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Paradicsomleves (1;) EN:185.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:26.8g CK:10.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:257.7kcal ZS:18.2g TZS:1.9g SZH:14.3g CK:0.4g FH:8.3g SÓ:0.4g Rizs köret EN:326.5kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:62.0g FH:7.4g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.6kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:22.8mg	Babgulyás leves sertéshúsból (1;3;9;) EN:274.1kcal ZS:11.3g TZS:2.1g SZH:24.2g CK:0.7g FH:16.1g SÓ:0.4g CA:0.0mg Darás metélt (1;) EN:471.7kcal ZS:8.3g TZS:1.2g SZH:84.5g CK:3.5g FH:13.8g SÓ:0.3g Baracköntet EN:72.9kcal SZH:17.4g CK:15.3g 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	Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:79.5kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:1.4g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:16.5mg 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 Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Zöldfűszeres szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Turista felvágott EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Fahéjas csiga (1;7;) EN:149.0kcal ZS:2.1g TZS:1.0g SZH:29.5g CK:7.5g FH:2.9g SÓ:0.3g