

| Szakácsstündér | Hétfő<br>06.09 | Kedd<br>06.10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szerda<br>06.11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Csütörtök<br>06.12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Péntek<br>06.13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai        |                | <b>Gyümölcsös tea (12;)</b><br>EN:30.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:7.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Vajkrém, zöldfűszeres (7;)</b><br>EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:113.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:23.5g CK:2.0g FH:3.1g SÓ:0.8g                                                                              | <b>Citromos tea (12;)</b><br>EN:30.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.2g CK:7.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Mustáros lencsekrém (10;)</b><br>EN:102.3kcal ZS:3.5g TZS:1.4g SZH:10.7g CK:0.0g FH:5.2g SÓ:0.5g CA:0.0mg<br><b>Lilahagyma friss</b><br>EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g<br><br><b>Teljeskiórlésű kenyér (1;)</b><br>EN:166.5kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:32.5g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.9g | <b>tej (7;)</b><br>EN:90.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g CK:9.4g FH:6.4g SÓ:0.2g CA:240.0mg<br><b>Csokoládés gabonagolyó (1;6;7;)</b><br>EN:75.4kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:15.4g CK:5.6g FH:1.5g SÓ:0.1g                                                                                                                                                                                                                              | <b>Gyümölcsös tea (12;)</b><br>EN:30.1kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.1g CK:7.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Trappista sajt (7;)</b><br>EN:34.7kcal ZS:2.7g TZS:1.7g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:80.0mg<br><b>Teljeskiórlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g                                                                                                                                                 |
| Ebéd           |                | <b>Palócleves pulykahúsból (1;7;10;12;)</b><br>EN:186.8kcal ZS:9.7g TZS:3.0g SZH:12.9g CK:1.3g FH:10.4g SÓ:0.9g CA:15.6mg<br><b>Csokis mini gombóc (1;3;12;)</b><br>EN:275.3kcal ZS:6.0g TZS:0.5g SZH:45.9g CK:13.1g FH:6.5g SÓ:0.9g<br><b>Teljes kiórlésű kenyér -ebédhez (1;)</b><br>EN:84.0kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:15.9g CK:0.2g FH:1.8g SÓ:0.5g<br><b>Alma</b><br>EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g | <b>Daragaluskaleves (1;3;9;12;)</b><br>EN:124.8kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:17.1g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.5g<br><b>Vadas szárnyas tokány (1;7;10;12;)</b><br>EN:146.0kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:5.9g CK:1.9g FH:13.4g SÓ:0.9g CA:13.5mg<br><b>Durumtészta (1;)</b><br>EN:405.1kcal ZS:14.8g TZS:1.8g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g                                                                           | <b>Meggyleves (1;7;)</b><br>EN:194.0kcal ZS:6.0g TZS:3.6g SZH:35.3g CK:26.4g FH:3.2g SÓ:0.4g CA:66.8mg<br><b>Zöldborsós fokhagymás aprópecsenye</b><br>EN:154.2kcal ZS:9.8g TZS:2.6g SZH:2.8g CK:0.2g FH:12.9g SÓ:0.8g CA:0.0mg<br><b>Petrezselymes burgonya (7;12;)</b><br>EN:177.5kcal ZS:3.6g TZS:0.9g SZH:29.0g FH:3.9g SÓ:1.5g<br><b>Vegyes vágott savanyúság (10;)</b><br>EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.3g CK:1.1g FH:0.3g SÓ:0.5g | <b>Brokkoli krémleves (1;7;)</b><br>EN:143.3kcal ZS:10.7g TZS:5.0g SZH:8.3g CK:1.3g FH:3.1g SÓ:0.3g CA:16.5mg<br><b>levesgyöngy (1;3;7;)</b><br>EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g<br><b>100 %-os halrudacska (1;4;)</b><br>EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g<br><b>Kukoricás rizs</b><br>EN:550.6kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:44.0g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:1.5g<br><b>Káposztasaláta</b><br>EN:35.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.5g CK:4.5g FH:0.8g SÓ:0.4g CA:0.0mg |
| Uzsonna        |                | <b>Bécsi felvágott KREL</b><br><br>EN:58.2kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.3g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Fehér kenyér (1;)</b><br>EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g                                                                                                                                       | <b>Májás (6;)</b><br><br>EN:49.0kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:0.4g FH:2.0g SÓ:0.4g<br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kedvenc ízek Pulykapárizsi füst ízesítéssel KREL</b><br>EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljeskiórlésű zsemle (1;6;)</b><br>EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g                                                                        | <b>kifli tejes (1;7;)</b><br><br>EN:115.6kcal ZS:0.9g TZS:0.4g SZH:22.9g CK:1.1g FH:3.5g SÓ:0.4g<br><b>Alma</b><br>EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |