

| Szakácsstündér | Hétfő<br>06.16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kedd<br>06.17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Szerda<br>06.18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Csütörtök<br>06.19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Péntek<br>06.20                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Sajtkrém natúr (7;)</b><br>EN:34.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:0.3g CK:0.2g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:15.0mg<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>Tejeskávé (1;7;)</b><br>EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g CA:120.0mg<br><b>Foszlós kalács (1;3;6;7;)</b><br>EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g                                                                                                                                                                                                                                                        | <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>Tojáskrém (3;7;10;)</b><br>EN:46.1kcal ZS:4.2g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.2g FH:1.6g SÓ:0.2g CA:4.8mg<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<br><b>Jégcsapretek</b><br>EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g | <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>Májás (6;)</b><br>EN:49.0kcal ZS:4.4g TZS:2.0g SZH:0.4g FH:2.0g SÓ:0.4g<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>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>Vaniliás túrókrém (7;)</b><br>EN:51.2kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:2.9g CK:2.9g FH:3.7g SÓ:0.0g CA:24.0mg<br><b>Császárszemle (1;6;)</b><br>EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g |
| Ebéd           | <b>Gulyásleves sertéshússal (9;12;)</b><br>EN:182.1kcal ZS:8.4g TZS:1.5g SZH:12.8g CK:0.0g FH:11.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg<br><b>Tejberizs (7;)</b><br>EN:129.5kcal ZS:2.6g TZS:1.6g SZH:20.2g CK:8.0g FH:4.6g SÓ:0.4g CA:135.0mg<br><b>Barackos mangós gyümölcsöntet</b><br><br>EN:30.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:5.1g FH:0.4g SÓ:0.0g<br><b>Teljes kiőrlésű 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 | <b>Erőleves (1;9;)</b><br>EN:103.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:13.6g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg<br><b>Zöldbabfőzelék (1;7;12;)</b><br>EN:246.4kcal ZS:13.7g TZS:4.8g SZH:23.4g CK:2.4g FH:5.5g SÓ:0.4g CA:36.0mg<br><b>Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;)</b><br>EN:284.5kcal ZS:27.3g TZS:4.9g SZH:1.2g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg<br><b>Teljes kiőrlésű 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 | <b>Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;)</b><br>EN:122.2kcal ZS:3.2g TZS:2.0g SZH:18.7g CK:2.7g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:18.0mg<br><b>Édes-savanyú csirkecomb (1;6;10;)</b><br>EN:164.3kcal ZS:9.3g TZS:2.4g SZH:10.6g CK:5.8g FH:8.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg<br><b>Petrezselymes rizs</b><br><br>EN:297.4kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:54.3g FH:6.5g SÓ:1.3g                                          | <b>Zöldborsóleves (1;)</b><br>EN:77.6kcal ZS:1.7g TZS:0.2g SZH:11.6g CK:0.2g FH:3.7g SÓ:0.5g CA:0.0mg<br><b>Halpaprikás (1;4;7;)</b><br>EN:202.1kcal ZS:15.3g TZS:3.6g SZH:3.3g CK:0.4g FH:11.5g SÓ:1.2g CA:16.8mg<br><b>Durumtészta (1;)</b><br><br>EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g                | <b>Gyümölcsleves (1;7;)</b><br>EN:129.3kcal ZS:1.8g TZS:1.1g SZH:25.2g CK:18.0g FH:1.8g SÓ:0.4g CA:23.2mg<br><b>Panírozott dínó szelet (1;3;6;7;9;10;)</b><br>EN:164.5kcal ZS:7.7g TZS:1.7g SZH:16.1g CK:0.6g FH:6.7g SÓ:0.9g<br><b>Tört burgonya (12;)</b><br><br><b>Alma</b><br>EN:18.6kcal ZS:0.2g SZH:4.2g      |
| Uzsonna        | <b>Csemege turista szalámi</b><br>EN:69.0kcal ZS:6.2g TZS:2.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.2g SÓ:0.5g<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<br><b>TV paprika</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g                                                                                                                                 | <b>Vajkrém, natúr (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>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<br><b>Paradicsom</b><br>EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g                                                                                                                                                                                                     | <b>Bögrés mákos (1;3;7;)</b><br>EN:292.3kcal ZS:6.6g TZS:1.3g SZH:49.6g CK:28.6g FH:7.3g SÓ:0.2g CA:30.9mg                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Tavaszi felvágott KREL</b><br>EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g<br><b>Margarin</b><br>EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g<br><br><b>Teljes kiőrlésű 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>Kígyóuborka</b><br>EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g | <b>Kockasajt, natúr (7;)</b><br>EN:36.2kcal ZS:2.8g TZS:1.8g SZH:0.8g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.1g CA:73.5mg<br><b>Teljes kiőrlésű kifli (1;)</b><br>EN:126.5kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:23.9g CK:0.1g FH:4.2g SÓ:0.6g                                                                                                     |