

Szakácstündér	Hétfő 09.29	Kedd 09.30	Szerda 10.01	Csütörtök 10.02	Péntek 10.03
Tízórai	Citromos tea EN:26.0kcal SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g	Gyümölcsös tea EN:26.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Vaníliás tej (7;) EN:79.7kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:12.5g CK:12.5g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:133.3mg	Tej (7;) EN:46.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.8g CK:4.8g FH:3.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg	Teljes kiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g
	Sajtkrém natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:0.3g CK:0.2g FH:1.2g SÓ:0.1g CA:15.0mg	Petrezselymes túrókrém (7;) EN:56.5kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:1.1g CK:1.1g FH:4.0g SÓ:0.5g CA:31.5mg	Foszlós kalács (1;3;6;7;13;) EN:148.8kcal ZS:3.7g TZS:1.5g SZH:26.0g CK:4.2g FH:4.2g SÓ:0.3g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Kakaó (7;) EN:91.4kcal ZS:2.4g TZS:1.5g SZH:11.1g CK:10.7g FH:4.0g SÓ:0.1g CA:133.3mg
Ebéd	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g	Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g		Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	
	Kígyó uborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g		Alma-áfonya lekvár EN:38.1kcal SZH:9.0g CK:7.8g	
Uzsonna	Májgaluska leves (1;3;9;12;) EN:266.2kcal ZS:11.1g TZS:2.2g SZH:23.2g CK:0.3g FH:17.3g SÓ:1.5g CA:0.0mg	Erőleves (1;9;) EN:103.3kcal ZS:2.7g TZS:0.8g SZH:13.6g CK:2.8g FH:5.3g SÓ:1.1g CA:0.0mg	Kertészleves gazdagon (1;9;12;) EN:150.5kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:13.3g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg	Lebbencsleves (1;9;12;) EN:187.1kcal ZS:11.2g TZS:2.3g SZH:17.0g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.7g CA:0.0mg	Fokhagymakrémleves (1;7;) EN:218.1kcal ZS:17.4g TZS:6.7g SZH:12.5g CK:1.0g FH:2.6g SÓ:1.0g CA:27.0mg
	Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN:323.4kcal ZS:6.9g TZS:1.4g SZH:56.3g CK:30.1g FH:8.6g SÓ:0.8g	Finomfőzelék (1;7;) EN:179.7kcal ZS:5.2g TZS:1.7g SZH:25.4g CK:7.2g FH:6.1g SÓ:0.9g CA:94.5mg	Csirkepaprikás (1;7;12;) EN:213.2kcal ZS:17.0g TZS:5.5g SZH:4.7g CK:0.5g FH:9.4g SÓ:1.2g CA:18.0mg	Sólet füstölthússal (1;3;) EN:390.1kcal ZS:13.7g TZS:4.0g SZH:43.7g CK:0.3g FH:21.8g SÓ:2.9g CA:0.0mg	Ivesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g
		Natúr baromfi vagdalt (1;3;6;) EN:270.7kcal ZS:22.2g TZS:3.4g SZH:13.2g CK:0.4g FH:5.1g SÓ:1.0g	Durumtészta (1;) EN:405.1kcal ZS:14.8g TZS:1.8g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g	Főtt tojás (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g	100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g
		Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g	Szilva friss EN:37.8kcal SZH:8.4g CK:2.2g FH:0.5g	Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1;) EN:89.5kcal ZS:0.2g SZH:17.3g CK:0.6g FH:3.1g SÓ:0.4g	Kukoricas rizs EN:550.6kcal ZS:5.3g TZS:0.5g SZH:44.0g CK:2.3g FH:3.9g SÓ:1.5g
					Tartármamártás (3;7;10;) EN:182.3kcal ZS:15.0g TZS:4.4g SZH:8.7g CK:7.8g FH:1.2g SÓ:0.7g CA:30.0mg
	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g	Mákos búrkifli (1;6;) EN:232.1kcal ZS:10.1g TZS:4.3g SZH:24.1g CK:11.3g FH:4.0g SÓ:0.2g	Zöldhagymás kenőmájás (6;7;) EN:65.0kcal ZS:4.9g SZH:0.8g FH:2.7g SÓ:0.4g	Szendvicssonka EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g	Kockasajt (7;) EN:85.3kcal ZS:6.5g TZS:4.2g SZH:4.1g CK:2.4g FH:2.8g SÓ:0.3g CA:232.5mg
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g		Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g	Alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g
	Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g			Félbarna kenyér (1;) EN:113.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:23.5g CK:2.0g FH:3.1g SÓ:0.8g	Vizes zsemle (1;) EN:1.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g
				Primőr paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	