

Szakácstündér	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
Tízórai	Citromos tea EN:26.0kcal SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Vajkrém natúr (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g	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 Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:113.0kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:23.5g CK:2.0g FH:3.1g SÓ:0.8g Primőr paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Citromos tea EN:26.0kcal SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Szalámi EN:72.6kcal ZS:6.7g TZS:2.5g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Korpás zsemle (1;6;) EN:1.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 Kakaós foszlós kalács (1;3;6;7;) EN:74.4kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:12.9g CK:2.1g FH:2.1g SÓ:0.1g	Karamellás tej (7;) EN:111.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:19.6g CK:19.6g FH:2.9g SÓ:0.0g 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
Ebéd	Babgulyás (9;) EN:239.7kcal ZS:11.4g TZS:3.0g SZH:17.5g CK:1.0g FH:14.1g SÓ:1.2g Durumtésztá (1;) EN:440.3kcal ZS:14.9g TZS:1.9g SZH:64.8g CK:3.1g FH:11.0g SÓ:1.0g Sajtszórát (7;) EN:94.8kcal ZS:6.9g TZS:4.6g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.5g CA:240.0mg Tejföl (7;) EN:32.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.0g CA:19.5mg Fehér kenyér féladag (1;) EN:60.3kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:11.3g CK:1.3g FH:2.8g SÓ:0.4g Alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g	Daragaluskaleves (1;3;9;12;) EN:124.8kcal ZS:4.7g TZS:0.7g SZH:17.1g CK:0.0g FH:3.3g SÓ:1.5g Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:152.3kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:17.8g CK:0.0g FH:6.8g SÓ:0.5g CA:0.0mg Stefánia vagdalt (1;3;6;8;11;) EN:145.2kcal ZS:10.1g TZS:2.9g SZH:3.0g CK:0.0g FH:9.9g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér - féladag (1;) EN:89.5kcal ZS:0.2g SZH:17.3g CK:0.6g FH:3.1g SÓ:0.4g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:129.4kcal ZS:1.9g TZS:1.1g SZH:25.2g CK:15.2g FH:1.7g SÓ:0.4g CA:23.7mg Grill csirkecombfilé EN:85.5kcal ZS:3.8g TZS:1.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:11.7g SÓ:1.9g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:2.0g csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Csontleves (1;3;9;12;) EN:140.1kcal ZS:3.5g TZS:1.1g SZH:17.2g CK:1.9g FH:9.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Tejfölös-kukoricás csirkeragu (1;7;12;) EN:175.2kcal ZS:10.8g TZS:3.3g SZH:6.5g CK:1.8g FH:11.7g SÓ:1.0g CA:18.0mg Párolt rizs EN:394.1kcal ZS:9.5g TZS:1.1g SZH:69.8g CK:0.0g FH:8.4g SÓ:0.6g CA:0.0mg	Brokkoli krémleves napraforgó és lenmaggal (1;7;) EN:134.4kcal ZS:9.0g TZS:3.2g SZH:7.5g CK:1.2g FH:4.5g SÓ:0.3g CA:14.6mg Sertéshúsos-halas tészta (1;4;) EN:586.5kcal ZS:24.4g TZS:4.8g SZH:59.1g CK:6.5g FH:24.1g SÓ:2.9g CA:0.0mg Sajtszórát (7;) EN:47.4kcal ZS:3.5g TZS:2.4g FH:3.9g SÓ:0.1g
Uzsonna	Löncshús EN:36.0kcal ZS:2.8g TZS:1.1g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.4g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	Vaniliás krémtúró (7;) EN:38.5kcal ZS:1.1g TZS:0.8g SZH:5.2g CK:5.0g FH:1.9g SÓ:0.0g Császárzsemle (1;6;) EN:152.7kcal ZS:1.7g TZS:0.0g SZH:29.4g CK:0.5g FH:4.7g SÓ:0.6g	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 Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g SÓ:0.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g Szilva friss EN:37.8kcal SZH:8.4g CK:2.2g FH:0.5g