

Szakácsstündér	Hétfő 10.13	Kedd 10.14	Szerda 10.15	Csütörtök 10.16	Péntek 10.17	Szombat 10.18	Vasárnap 10.19
Tízórai	Citromos tea EN:26.0kcal SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Magyaros sajtkrém ÚJ (7;) EN:26.5kcal ZS:1.1g TZS:0.7g SZH:3.1g CK:1.1g FH:0.7g SÓ:0.0g CA:28.7mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g	Tejeskávé (1;7;) EN:159.5kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:30.9g CK:29.6g FH:3.1g SÓ:0.0g CA:120.0mg 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 Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	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 Főtt tojáskarika (3;) EN:19.6kcal ZS:1.4g TZS:0.4g FH:1.7g korpás kifli (1;7;) EN:148.5kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:28.0g CK:1.1g FH:5.0g SÓ:0.7g	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 Csokoládés gabonagolyó (1;6;7;) EN:94.3kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:19.3g CK:7.0g FH:1.9g SÓ:0.1g	Ivójoghurt (7;) EN:82.5kcal ZS:4.5g TZS:2.8g SZH:5.7g CK:5.7g FH:4.9g SÓ:0.1g CA:180.0mg 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	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 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 Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	
Ebéd	Firenzei csirkemáj (1;7;) EN:129.2kcal ZS:9.6g TZS:1.8g SZH:2.6g CK:0.3g FH:7.4g SÓ:0.7g CA:5.1mg Durumtészta (1;) EN:405.1kcal ZS:14.8g TZS:1.8g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:1.0g Alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g Zellerkrémleves pirított magvakkal (1;7;9;) EN:231.6kcal ZS:18.0g TZS:4.4g SZH:12.6g CK:0.7g FH:4.4g SÓ:0.8g CA:24.0mg	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 Főtt sertéshús EN:146.7kcal ZS:7.3g TZS:2.8g SZH:0.4g FH:18.9g SÓ:0.2g Pirított dara (1;) EN:159.1kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:27.0g CK:5.1g FH:2.8g Vegyes gyümölcsmártás (1;7;) EN:165.1kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:33.2g CK:24.1g FH:1.3g SÓ:0.5g CA:21.6mg	Paradicsomleves (1;9;) EN:193.1kcal ZS:6.7g TZS:0.7g SZH:29.8g CK:20.0g FH:2.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg Rizshús sertéshússal EN:401.4kcal ZS:14.4g TZS:3.5g SZH:48.0g CK:0.0g FH:19.5g SÓ:0.9g CA:0.0mg Almakompót EN:69.4kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:15.6g CK:10.0g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Tojásleves (1;3;7;) EN:148.9kcal ZS:7.9g TZS:1.7g SZH:16.2g CK:11.0g FH:2.7g SÓ:0.7g CA:10.3mg Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:256.8kcal ZS:8.7g TZS:3.0g SZH:28.4g CK:2.2g FH:11.8g SÓ:0.6g CA:24.0mg Vagdalt pogácsa - sertés (1;3;6;8;11;12;) EN:284.2kcal ZS:27.3g TZS:4.9g SZH:1.1g CK:0.0g FH:8.3g SÓ:0.7g 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	Zöldséges fehérbableves (1;9;12;) EN:94.3kcal ZS:2.3g TZS:0.3g SZH:14.2g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.8g CA:0.0mg Rántott borda (1;3;) EN:382.6kcal ZS:25.7g TZS:4.1g SZH:22.4g CK:0.2g FH:14.5g SÓ:1.4g Petrezselymes rizs EN:298.7kcal ZS:6.4g TZS:0.7g SZH:54.4g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.3g Káposztasaláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Csirkeraguleves (1;9;12;) EN:272.4kcal ZS:20.0g TZS:4.2g SZH:11.8g CK:0.4g FH:10.6g SÓ:0.9g Túrós batyu 2 db (1;3;7;) EN:460.7kcal ZS:10.7g TZS:3.3g SZH:73.5g CK:25.8g FH:14.9g SÓ:0.1g CA:68.7mg	
Uzsonna	Zala felvágott EN:48.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.4g 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	Margarinos pogácsa (1;6;7;) EN:216.3kcal ZS:13.1g TZS:1.2g SZH:27.9g CK:3.3g FH:4.6g SÓ:0.6g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g Kígyó uborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Sajtkrém zöldfűszeres (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:173.7mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g Kígyó uborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Körözött tehéntúróból zöldhagymával (7;) EN:72.0kcal ZS:4.4g TZS:2.8g SZH:1.5g CK:1.1g FH:4.3g SÓ:0.1g CA:29.5mg Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g Szilva friss EN:37.8kcal SZH:8.4g CK:2.2g FH:0.5g	Szalámi EN:72.6kcal ZS:6.7g TZS:2.5g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g Kaliforniai paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.5g FH:0.3g	