

Szakácstündér	Hétfő 10.27	Kedd 10.28	Szerda 10.29	Csütörtök 10.30	Péntek 10.31
Tízórai	Citromos tea EN:26.0kcal SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g vajkrém zöldfűszeres (7;) EN:21.6kcal ZS:2.0g TZS:1.3g SZH:0.4g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:0.1g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g	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 Kukoricapehely (1;) EN:96.5kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:21.3g CK:1.5g FH:2.0g SÓ:0.4g	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 Tavaszi felvágott EN:55.4kcal ZS:4.8g TZS:2.0g SZH:0.7g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.4g 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 Jégcsapretek EN:3.0kcal ZS:0.0g SZH:0.4g FH:0.2g	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 Méz EN:30.4kcal SZH:8.2g CK:8.2g FH:0.0g 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	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 Ívőjoghurt (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
Ebéd	Palócleves (1;7;12;) EN:157.7kcal ZS:7.3g TZS:2.1g SZH:10.4g CK:1.4g FH:10.8g SÓ:0.8g CA:15.6mg Lekváros derelye (1;3;) EN:533.4kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:102.9g CK:36.2g FH:10.1g SÓ:3.4g Alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g 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	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 Rántott csirkemell (1;3;7;) EN:374.1kcal ZS:23.0g TZS:3.0g SZH:25.4g CK:0.6g FH:15.2g SÓ:1.1g CA:9.0mg Petrezselymes rizs EN:298.7kcal ZS:6.4g TZS:0.7g SZH:54.4g CK:0.0g FH:6.6g SÓ:1.3g Vegyeskompót EN:39.6kcal ZS:0.2g TZS:0.0g SZH:9.5g CK:6.6g FH:0.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:203.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:41.8g CK:21.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:24.3mg Bácskai tarhonyáshús sertéshúsból (1;12;) EN:399.0kcal ZS:17.8g TZS:2.8g SZH:39.4g CK:1.9g FH:19.0g SÓ:1.9g CA:0.0mg Uborkasaláta EN:24.5kcal ZS:0.1g SZH:5.4g CK:4.5g FH:0.5g SÓ:0.5g	Orjaleves (1;9;) EN:105.8kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SZH:16.4g CK:2.6g FH:4.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Ízes sertéstokány (12;) EN:138.2kcal ZS:8.5g TZS:1.7g SZH:1.6g CK:0.1g FH:13.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Pirított dara (1;) EN:159.1kcal ZS:4.2g TZS:0.6g SZH:27.0g CK:5.1g FH:2.8g Sóskamártás (1;7;) EN:131.8kcal ZS:5.1g TZS:1.0g SZH:17.7g CK:15.0g FH:2.2g SÓ:0.8g CA:50.6mg	Sárgaborsó krémleves (1;) EN:180.1kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:19.1g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:1.0g pirított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g Paprikásburgonya kolbásszal (12;) EN:526.0kcal ZS:38.8g TZS:9.2g SZH:30.2g CK:0.2g FH:11.1g SÓ:2.0g CA:0.0mg Káposztasaláta 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	Füstölt sonka szelet EN:93.4kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.0g CK:0.1g FH:2.8g 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	Tonhalkrém (4;7;) EN:82.5kcal ZS:7.5g TZS:2.8g FH:4.0g SÓ:0.2g 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	Lekváros bukta (1;3;7;) EN:173.0kcal ZS:2.9g TZS:1.5g SZH:33.5g CK:3.8g FH:3.3g SÓ:0.4g	Túrókrém kapos (7;) EN:43.5kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:3.8g SÓ:0.5g CA:24.3mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g Tv paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Sajtos leveles pogácsa (1;3;7;) EN:1.9kcal ZS:0.1g TZS:0.1g SZH:0.2g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Alma EN:21.0kcal ZS:0.2g SZH:4.2g FH:0.2g