

Szakácsstündér	Hétfő 07.27	Kedd 07.28	Szerda 07.29	Csütörtök 07.30	Péntek 07.31
Tízórai	Hideg tej (7;) EN:72.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:7.4g CK:7.4g FH:4.8g SÓ:0.2g Prágai pulyka sonka EN:20.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g mini margarin EN:0.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:8.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:2.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Snidlinges szendvicskrém (7;) EN:57.8kcal ZS:5.3g TZS:3.3g SZH:0.8g CK:0.8g FH:1.2g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g	Hideg tej (7;) EN:72.0kcal ZS:2.4g TZS:1.4g SZH:7.4g CK:7.4g FH:4.8g SÓ:0.2g Méz EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Vaj (7;) EN:56.5kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.1g FH:0.0g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g	Limonádé EN:22.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:5.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Baromfi párizsi EN:50.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.5g mini margarin EN:0.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kaliforniai paprika EN:22.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.5g CK:1.8g FH:1.1g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:94.0kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:10.2g CK:10.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g
Ebéd	Pandúrleves (Tm) (1;) EN:127.4kcal ZS:4.5g TZS:0.9g SZH:12.6g CK:0.8g FH:8.5g SÓ:1.5g Gránátos kocka (1;12;) EN:558.4kcal ZS:19.7g TZS:2.2g SZH:78.6g CK:3.2g FH:13.6g SÓ:1.3g Csemege uborka * (10;12;) EN:7.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.3g FH:0.5g SÓ:1.1g	Tárkonyos zöldségleves (1;3;) EN:67.1kcal ZS:2.4g TZS:0.3g SZH:8.5g CK:2.6g FH:2.2g SÓ:1.0g Sajtos halpárna (1;4;7;) EN:401.8kcal ZS:30.7g TZS:4.9g SZH:18.3g CK:0.3g FH:12.6g SÓ:1.5g Párolt rizs köret EN:324.4kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:66.3g CK:0.0g FH:7.0g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:123.6kcal ZS:10.2g TZS:2.9g SZH:6.4g CK:5.6g FH:0.7g SÓ:1.4g	Köménymag leves (1;) EN:49.3kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:2.4g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.9g Pirított zsemlekocka (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Rakott tök (csirkehúsos) Tm EN:257.1kcal ZS:9.8g TZS:2.3g SZH:30.6g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:0.1g	Frankfurtileves csirkehússal (1;7;12;) EN:232.1kcal ZS:12.7g TZS:3.3g SZH:17.5g CK:0.7g FH:10.4g SÓ:0.8g Mákos guba (1;7;) EN:314.9kcal ZS:7.0g TZS:2.2g SZH:51.9g CK:15.4g FH:9.5g SÓ:0.9g Vanília sodó (7;) EN:79.5kcal ZS:3.3g TZS:1.8g SZH:8.8g CK:6.8g FH:3.4g SÓ:0.1g	Zöldségleves (1;3;) EN:93.1kcal ZS:2.8g TZS:0.4g SZH:12.6g CK:1.7g FH:3.6g SÓ:0.9g Milánói spagetti csirke (1;) EN:277.0kcal ZS:3.0g TZS:0.8g SZH:44.8g CK:6.7g FH:16.9g SÓ:0.8g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Körte EN:104.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:24.0g CK:3.0g FH:0.8g SÓ:0.0g
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Trappista sajt (7;) EN:67.4kcal ZS:5.2g TZS:3.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.3g mini margarin EN:0.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SÓ:0.0g vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:30.0g CK:0.9g FH:4.4g SÓ:0.6g Paradicsom EN:17.3kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.0g CK:2.0g FH:0.8g SÓ:0.0g	Házi csirkehúskrém (7;) EN:69.3kcal ZS:6.4g TZS:3.9g SZH:0.9g CK:0.6g FH:2.0g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Zöldhagyma EN:7.6kcal ZS:0.1g SZH:0.2g FH:0.4g	Túrókrém (7;) EN:42.0kcal ZS:2.8g TZS:1.7g SZH:0.7g CK:0.6g FH:3.3g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:124.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Csirkemellsonka EN:27.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.6g mini margarin EN:0.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:140.0kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:26.5g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.8g Hónapos retek EN:7.5kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.1g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.0g