

Szakácstündér	Hétfő 01.26	Kedd 01.27	Szerda 01.28	Csütörtök 01.29	Péntek 01.30
Tízórai	Rizs ital EN:104.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:21.0g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g Kukoricapehely (1;) EN:115.8kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:1.8g FH:2.4g SÓ:0.4g	Karamellás rizsital EN:119.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:19.0g FH:0.3g SÓ:0.1g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g 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	Meggyes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Zelleres szendvicskrém (Tm) (9;) EN:34.0kcal ZS:3.0g TZS:2.7g SZH:1.3g CK:0.1g FH:0.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Petrezselymes margarin (Tm) EN:53.0kcal ZS:6.0g TZS:2.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi zöldségkrém (Tm) (10;) EN:17.6kcal ZS:0.4g TZS:0.3g SZH:2.4g CK:0.8g FH:0.5g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g
Ebéd	Sütőtök krémleves (Tm) (1;12;) EN:150.7kcal ZS:6.4g TZS:1.5g SZH:20.7g CK:8.4g FH:2.0g SÓ:0.2g Pirított tökmag EN:27.1kcal ZS:2.3g TZS:0.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g Csirkemell csíkok kukoricapelyhes bundában (1;) EN:211.0kcal ZS:15.3g TZS:1.8g SZH:11.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.8g Petrezselymes rizs EN:198.0kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.2g Mini majonéz (3;10;) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g	Daragaluska leves (1;3;) EN:127.7kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:10.4g CK:2.0g FH:5.0g SÓ:0.3g Lucskos káposzta csirkehússal (1;) EN:136.0kcal ZS:3.9g TZS:0.7g SZH:13.0g CK:0.0g FH:11.5g SÓ:0.9g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Frankfurtileves csirkehússal (1;12;) EN:236.9kcal ZS:10.9g TZS:1.5g SZH:20.2g CK:1.0g FH:12.8g SÓ:0.8g Hosszúmetélt tészta (1;) EN:271.6kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.2g Dejő szórat (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Köménymag leves (1;) EN:48.8kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:2.3g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.2g Pirított zsemlekokca (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Rizshús (csirke) EN:354.3kcal ZS:9.9g TZS:1.7g SZH:48.3g CK:0.0g FH:17.6g SÓ:0.5g Csalamádé (10;) EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g Narancs EN:57.4kcal SZH:11.9g FH:0.8g	Zöldséges tarhonyaleves (1;) EN:111.8kcal ZS:6.5g TZS:1.2g SZH:11.0g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:0.4g Fasírt golyó (1;6;) EN:183.8kcal ZS:14.9g TZS:2.1g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Zöldbabfőzelék (Tm) (1;) EN:111.4kcal ZS:5.2g TZS:0.5g SZH:11.0g CK:4.1g FH:3.8g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g
Uzsonna	Pozsonyi pulyka sonka EN:16.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.5g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Zöldfűszeres tofukrém (Tm) (6;) EN:47.8kcal ZS:3.4g TZS:1.7g SZH:0.7g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.0g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Rágórépa EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Baromfi párizsi EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.2g SÓ:0.4g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g