

Szakácsstündér	Hétfő 02.02	Kedd 02.03	Szerda 02.04	Csütörtök 02.05	Péntek 02.06
Tízórai	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Natúr vegakrém (Tm) Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Rizs ital EN:104.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:21.0g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g Sült húskrém (Tm) EN:139.0kcal ZS:13.7g TZS:5.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:4.2g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Karamellás rizsital EN:119.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:19.0g FH:0.3g SÓ:0.1g Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi csirkemájkrém (Tm) EN:48.2kcal ZS:3.2g TZS:2.3g SZH:0.9g CK:0.1g FH:3.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Rizs ital EN:104.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:21.0g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g Napraforgós margarinkrém TM EN:108.7kcal ZS:11.6g TZS:4.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g 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
Ebéd	Kertész leves (12;) EN:61.7kcal ZS:3.7g TZS:0.4g SZH:4.7g CK:0.0g FH:0.6g SÓ:0.2g Tejszínes-kukoricás húsos tészta (1;7;) EN:453.5kcal ZS:19.5g TZS:7.7g SZH:47.2g CK:4.8g FH:21.6g SÓ:0.8g Kivi gyümölcs EN:52.0kcal SZH:11.3g FH:1.0g	Paradicsomleves (1;) EN:143.9kcal ZS:4.5g TZS:0.5g SZH:22.7g CK:10.7g FH:2.8g SÓ:0.2g Panirozott csirkemell (1;) EN:194.5kcal ZS:11.3g TZS:1.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:9.1g SÓ:1.1g Burgonyapüré (Tm) (12;) EN:182.8kcal ZS:1.9g TZS:0.7g SZH:33.2g CK:0.0g FH:4.5g SÓ:0.2g Csalamádé (10;) EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Erőleves levestésztával (1;) EN:93.7kcal ZS:4.5g TZS:0.6g SZH:9.4g CK:2.2g FH:3.6g SÓ:0.3g Csirkepörkölt EN:90.9kcal ZS:4.9g TZS:0.8g SZH:2.4g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:0.2g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:229.1kcal ZS:5.6g TZS:0.6g SZH:31.7g CK:2.6g FH:11.7g 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	Zellerkrémleves pirított tésztával (1;9;) EN:103.7kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:14.5g CK:0.3g FH:2.5g SÓ:0.3g Currys csirkeragu (1;) EN:105.2kcal ZS:6.7g TZS:1.1g SZH:1.9g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:0.3g Rizs köret EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldséges lebbencsleves (1;) EN:98.3kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:11.2g CK:2.8g FH:2.0g SÓ:0.3g Sült baromfi virsli (6;) EN:144.7kcal ZS:11.7g TZS:3.0g SZH:3.0g CK:1.2g FH:7.0g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;) EN:266.8kcal ZS:7.1g TZS:1.1g SZH:37.1g CK:10.8g FH:10.1g SÓ:0.4g 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	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 Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Kókuszos krém (Tm) EN:93.2kcal ZS:7.9g TZS:6.6g SZH:3.4g CK:2.0g FH:1.0g 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	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 zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Kígyóúborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	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 Rozsos kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g