

Szakácstündér	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai	Vaníliás rizsital EN:124.4kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:17.0g 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	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sárgarépas szendvicsskrém (Tm) EN:38.5kcal ZS:3.0g TZS:2.7g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.6g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Kakaós rizsital EN:121.9kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:25.0g CK:16.2g FH:0.5g SÓ:0.2g Sült csirkehússkrém (Tm) EN:139.0kcal ZS:13.7g TZS:5.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:4.2g 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	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt pulyka párizsi EN:42.4kcal ZS:3.6g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.4g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g 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 Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Rizs ital EN:104.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:21.0g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g Karfiolkrém (Tm) EN:20.2kcal ZS:1.4g TZS:1.1g SZH:0.9g CK:0.1g FH:0.9g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g
Ebéd	Karalábé leves (1;3;12;) EN:94.0kcal ZS:4.9g TZS:0.7g SZH:10.5g CK:0.0g FH:2.7g SÓ:0.2g Pásztor bulgur (csirke) (1;12;) EN:316.2kcal ZS:8.4g TZS:1.0g SZH:44.3g CK:5.6g FH:14.7g SÓ:0.4g Cékla saláta (10;) EN:8.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.2g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.4g Narancs EN:57.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.9g CK:9.1g FH:0.8g SÓ:0.0g	Árpagyöngyleves (1;6;8;11;) EN:109.3kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:11.6g CK:2.5g FH:1.8g 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 Tökfőzelék (Tm) (1;) EN:121.7kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:14.8g CK:0.0g FH:2.4g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Vaníliás körtekrémleves körte kockával (Tm) (1;) EN:123.7kcal ZS:3.8g TZS:3.4g SZH:20.9g CK:14.2g FH:1.0g SÓ:0.0g Panírozott csirkemell (1;) EN:194.5kcal ZS:11.3g TZS:1.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:9.1g SÓ:1.1g Kukoricás rizs EN:211.6kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:35.5g CK:2.5g FH:4.4g SÓ:0.2g Mini majonéz (3;10;) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:145.2kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:17.6g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:0.2g Csirkepörkölt EN:82.6kcal ZS:4.0g TZS:0.7g SZH:2.4g CK:0.0g FH:8.8g SÓ:0.2g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:204.2kcal ZS:2.9g TZS:0.3g 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	Amerikai kukoricás csirkeragu leves (Tm) (1;12;) EN:126.3kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:8.5g CK:1.7g FH:11.6g SÓ:0.3g Hosszúmetélt tészta (1;) EN:195.8kcal ZS:2.0g TZS:0.5g SZH:37.0g CK:1.4g FH:6.5g SÓ:0.2g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g SÓ:0.0g
Uzsonna	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 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	Napraforgós margarinkrém (Tm) EN:108.7kcal ZS:11.6g TZS:4.4g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Pucolt főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Rozsos kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.3g CK:0.0g FH:0.2g SÓ:0.0g	Méz EN:60.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g SÓ:0.0g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g 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	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 Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g