

Szakácsstündér	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Tízórai	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g 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 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 Natúr sajtkrém (7;) EN:28.6kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Lenmag EN:22.7kcal ZS:1.5g TZS:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g	Mézes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:59.0kcal ZS:5.7g TZS:3.0g SZH:1.2g CK:0.6g FH:0.6g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:36.8kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.7g 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	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:62.3kcal ZS:5.4g TZS:2.2g SZH:0.6g CK:0.5g FH:2.8g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g
Ebéd	Csontleves tésztával (1;) EN:96.0kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:9.6g CK:2.2g FH:2.7g 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 Burgonyafőzelék (1;7;12;) EN:276.1kcal ZS:9.8g TZS:3.7g SZH:36.7g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Tojásleves (1;3;) EN:77.3kcal ZS:5.0g TZS:0.8g SZH:5.7g CK:0.0g FH:2.2g SÓ:0.2g Temesvári csirkeragu (1;7;) EN:222.4kcal ZS:13.7g TZS:5.3g SZH:9.4g CK:2.2g FH:13.4g SÓ:0.4g Bulgur köret (1;) EN:252.6kcal ZS:5.8g TZS:0.5g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.2g Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	Májgaluska leves (1;3;) EN:129.5kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:10.6g CK:1.6g FH:6.1g SÓ:0.3g Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g Csokipuding (7;) EN:97.9kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:14.4g CK:12.5g FH:5.0g SÓ:0.2g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:86.1kcal ZS:5.2g TZS:1.2g SZH:6.8g CK:3.5g FH:2.9g SÓ:0.3g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Tarhonyás hús szárnyashússal (1;) EN:353.9kcal ZS:12.2g TZS:2.8g SZH:44.7g CK:2.3g FH:15.4g SÓ:0.5g Cékla saláta (10;) EN:8.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.2g CK:1.9g FH:0.7g SÓ:0.4g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:113.9kcal ZS:4.1g TZS:0.4g SZH:11.7g CK:0.0g FH:6.0g SÓ:0.2g Vadas csirkeragu (1;7;9;10;) EN:190.6kcal ZS:10.4g TZS:2.8g SZH:9.5g CK:3.5g FH:13.9g SÓ:0.3g Kuszkusz köret (1;) EN:271.1kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:43.7g CK:1.8g FH:7.9g SÓ:0.2g
Uzsonna	Magyaros szendvicskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Füstölt csirkemell sonka EN:75.2kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:3.2g SÓ:0.5g 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Sajtos pogácsa (1;3;7;) EN:171.5kcal ZS:8.6g TZS:4.7g SZH:19.0g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.1g	Csicserborsó krém (7;) EN:76.7kcal ZS:5.1g TZS:3.0g SZH:4.7g CK:0.6g FH:2.3g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g