

| Szakácsstündér | Hétfő<br>01.26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kedd<br>01.27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Szerda<br>01.28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Csütörtök<br>01.29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Péntek<br>01.30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tízórai        | <b>Forralt tej (7;)</b><br>EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><b>Csokis gabonagolyó (1;6;7;)</b><br>EN:113.1kcal ZS:1.0g TZS:0.5g SZH:23.1g CK:8.3g FH:2.3g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Karamellás tej (7;)</b><br>EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g<br><b>Minimargarin 10g</b><br>EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g<br><br><b>Teljeskiőrlésű kifli (1;6;)</b><br>EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g                                                                                                       | <b>Meggyes tea</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Mozzarella (7;)</b><br>EN:98.1kcal ZS:7.5g TZS:4.9g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.8g SÓ:0.4g<br><b>Minimargarin 10g</b><br>EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g<br><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g                                                                       | <b>Citromos tea</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Petrezselymes vajkrém (7;)</b><br>EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g                                                                                                                                            | <b>Gyümölcs tea</b><br>EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g<br><b>Szendvicskrém (7;)</b><br>EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g<br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g<br><b>Paradicsom</b><br>EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g                                                               |
| Ebéd           | <b>Sütdők krémleves (1;7;12;)</b><br>EN:159.0kcal ZS:6.3g TZS:3.4g SZH:21.7g CK:9.4g FH:2.0g SÓ:0.3g<br><b>Pirított tökmag</b><br>EN:27.1kcal ZS:2.3g TZS:0.4g SZH:0.9g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.0g<br><b>Rántott halrúd (1;4;)</b><br>EN:193.1kcal ZS:12.6g TZS:1.3g SZH:12.2g CK:0.4g FH:7.0g SÓ:0.4g<br><b>Petrezselymes rizs</b><br>EN:198.0kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:38.8g CK:0.0g FH:4.7g SÓ:0.2g<br><b>Csiki mártás * (3;7;10;)</b><br>EN:82.3kcal ZS:4.2g TZS:1.4g SZH:10.2g CK:8.8g FH:0.9g SÓ:0.3g | <b>Daragaluska leves (1;3;)</b><br>EN:127.7kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:10.4g CK:2.0g FH:5.0g SÓ:0.3g<br><b>Lucskos káposzta csirkehússal (1;)</b><br>EN:136.0kcal ZS:3.9g TZS:0.7g SZH:13.0g CK:0.0g FH:11.5g SÓ:0.9g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g<br><b>Alma</b><br>EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g | <b>Frankfurtilves baromfi virslivel (1;7;12;)</b><br>EN:311.8kcal ZS:21.2g TZS:5.4g SZH:19.3g CK:0.8g FH:9.6g SÓ:1.1g<br><b>Hosszúmetélt tészta (1;)</b><br>EN:271.6kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.2g<br><b>Dejő szórat (1;)</b><br>EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g | <b>Köménymag leves (1;)</b><br>EN:48.8kcal ZS:4.2g TZS:0.5g SZH:2.3g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.2g<br><b>Pirított zsemlekocka (1;)</b><br>EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g<br><b>Rizshús (csirke)</b><br>EN:354.3kcal ZS:9.9g TZS:1.7g SZH:48.3g CK:0.0g FH:17.6g SÓ:0.5g<br><b>Csalamádé (10;)</b><br>EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g<br><b>Narancs</b><br>EN:57.4kcal SZH:11.9g FH:0.8g | <b>Zöldséges tarhonyaleves (1;)</b><br>EN:111.8kcal ZS:6.5g TZS:1.2g SZH:11.0g CK:1.8g FH:1.9g SÓ:0.4g<br><b>Fasírt golyó (1;6;)</b><br>EN:183.8kcal ZS:14.9g TZS:2.1g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g<br><b>Zöldbabfőzelék (1;7;)</b><br>EN:181.2kcal ZS:10.0g TZS:3.7g SZH:14.1g CK:5.3g FH:6.5g SÓ:0.3g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g |
| Uzsonna        | <b>Pozsonyi pulyka sonka</b><br>EN:16.7kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:0.7g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.5g<br><b>Minimargarin 10g</b><br>EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g<br><br><b>Teljeskiőrlésű kenyér (1;)</b><br>EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g<br><b>Paprika</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g                                                                                                                                                                                    | <b>Zöldfűszeres szendvicskrém (7;)</b><br>EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g<br><b>Félbarna kenyér (1;)</b><br>EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                    | <b>Csirkemell sonka</b><br>EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g<br><b>Minimargarin 10g</b><br>EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g<br><br><b>Vizes zsemle (1;)</b><br>EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g<br><br><b>Rágórépa</b><br>EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g                                                                                                                 | <b>Baromfi párizsi</b><br>EN:40.6kcal ZS:3.4g TZS:1.2g SZH:0.3g CK:0.2g FH:2.2g SÓ:0.4g<br><b>Minimargarin 10g</b><br>EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g<br><br><b>Stangli (1;6;7;13;)</b><br>EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g<br><br><b>Paprika</b><br>EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g                                                                                                                                   | <b>Kakaós csiga (1;3;6;13;)</b><br>EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |