

Szakácstündér	Hétfő 12.15	Kedd 12.16	Szerda 12.17	Csütörtök 12.18	Péntek 12.19
Tízórai	Cítromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Lapka sajt (7;) EN:45.6kcal ZS:2.8g TZS:1.9g SZH:1.5g CK:1.5g FH:3.6g 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	Vaníliás tej (7;) EN:115.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:15.9g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Prágai 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 Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Barack extradzsem (mini) EN:66.0kcal ZS:0.1g SZH:16.0g CK:15.8g FH:0.1g SÓ:0.0g 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	Tejeskávé (1;7;) EN:119.5kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Natúr vajkrém (7;) EN:52.2kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g 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	Mézes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 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	Tavaszi zöldségleves (1;) EN:85.3kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:11.4g CK:0.7g FH:1.1g SÓ:0.2g Bakonyi csirkeragu (1;7;) EN:153.3kcal ZS:8.5g TZS:2.2g SZH:6.6g CK:0.7g FH:11.4g SÓ:0.2g Bulgur köret (1;) EN:252.6kcal ZS:5.8g TZS:0.5g SZH:42.0g CK:6.0g FH:7.8g SÓ:0.2g	Burgonyaleves (1;3;12;) EN:157.6kcal ZS:6.6g TZS:0.9g SZH:19.5g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.2g 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 Finomfőzelék (1;7;) EN:234.4kcal ZS:7.1g TZS:2.5g SZH:30.7g CK:9.7g FH:10.0g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Meggyleves (1;7;) EN:137.6kcal ZS:2.7g TZS:1.8g SZH:23.7g CK:18.4g FH:4.2g SÓ:0.2g Rántott halrúd (1;4;) EN:163.5kcal ZS:11.2g TZS:1.2g SZH:9.5g CK:0.3g FH:5.5g SÓ:0.3g Rizs köret EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Tartármártás (3;7;10;) EN:76.4kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:3.7g CK:3.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	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 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 Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	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 Spagetti tészta (1;) EN:267.4kcal ZS:7.3g TZS:0.9g SZH:43.0g CK:2.1g FH:7.5g SÓ:0.5g
Uzsonna	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Szendvicsskrém (7;) EN:58.4kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.6g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Napraforgómag EN:29.2kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g	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 Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	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 Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	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