

Szakácsstündér	Hétfő 01.19	Kedd 01.20	Szerda 01.21	Csütörtök 01.22	Péntek 01.23
Tízórai	Karamellás rizsital EN:119.0kcal ZS:1.5g TZS:0.1g SZH:25.8g CK:19.0g FH:0.3g SÓ:0.1g 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 Sárgarépasz szendvicskrém (Tm) EN:38.5kcal ZS:3.0g TZS:2.7g SZH:2.2g CK:0.1g FH:0.6g 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 Padlizsánkrém (Tm.-Tojm.) (10;) EN:25.2kcal ZS:2.4g TZS:0.6g SZH:0.6g CK:0.1g FH:0.3g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Kakaós rizsital EN:121.9kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:25.0g CK:16.2g FH:0.5g SÓ: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 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 (Tm-tojm) (4;) EN:75.9kcal ZS:7.4g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g
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 Sertéspörkölt EN:117.0kcal ZS:6.5g TZS:1.4g SZH:2.4g CK:0.2g FH:11.0g SÓ:0.3g Burgonyafőzelék (1;12;) EN:279.2kcal ZS:11.0g TZS:5.9g SZH:35.9g CK:0.3g FH:5.4g 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	Rántott leves (1;) EN:59.6kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:3.7g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.2g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Temesvári csirkeragu (Tm) EN:116.4kcal ZS:6.1g TZS:1.0g SZH:2.9g CK:0.7g FH:11.2g SÓ:0.3g 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	Zöldségleves (1;) EN:80.2kcal ZS:3.9g TZS:0.4g SZH:9.5g CK:2.0g FH:1.7g SÓ:0.2g Dejő szórát (1;) EN:128.7kcal ZS:3.8g TZS:0.3g SZH:19.6g CK:15.3g FH:3.3g Hosszúmetélt tészta (1;) EN:271.6kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g SÓ:0.2g	Fokhagyma krémleves (1;) EN:61.6kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:4.0g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.2g 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 sertés (1;) EN:337.5kcal ZS:9.8g TZS:1.7g SZH:44.7g CK:2.3g FH:16.9g 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 (tojm.) (1;) EN:169.0kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:20.2g CK:0.3g FH:8.0g SÓ:0.1g Vadas csirkeragu (1;9;10;) EN:148.3kcal ZS:7.3g TZS:1.2g SZH:6.0g CK:0.1g FH:13.7g SÓ:0.4g 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 margarinkrém (Tm) EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.3g 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	Olasz felvágott EN:47.2kcal ZS:4.0g TZS:1.5g SZH:0.4g CK:0.0g FH:2.4g 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 Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	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 Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Csicscriborsó krém (tm) EN:67.4kcal ZS:6.3g TZS:2.8g SZH:1.7g FH:0.9g SÓ:0.7g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Kenőmájás (sertés) EN:43.8kcal ZS:3.7g TZS:1.7g SZH:0.9g CK:0.3g FH:1.8g SÓ:0.4g 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