

Szakácsstündér	Hétfő 02.09	Kedd 02.10	Szerda 02.11	Csütörtök 02.12	Péntek 02.13
Tízórai	Vaníliás rizsital EN:124.4kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:17.0g FH:0.4g SÓ:0.2g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Napraforgómag EN:29.2kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Rizs ital EN:104.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:21.0g CK:12.0g 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	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Póréhagymás margarinkrém TM (7;) EN:96.7kcal ZS:10.5g TZS:5.0g SZH:0.8g CK:0.1g FH:0.3g 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	Rizs ital EN:104.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:21.0g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g 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	Epres tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Házi zöldségkrém (Tm) (10;) EN:17.6kcal ZS:0.4g TZS:0.3g SZH:2.4g CK:0.8g FH:0.5g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Kígyóborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g
Ebéd	Sertés gulyásleves (1;9;12;) EN:174.2kcal ZS:10.8g TZS:2.6g SZH:11.0g CK:1.1g FH:7.2g SÓ:0.3g Mák szórát EN:139.5kcal ZS:5.7g TZS:0.8g SZH:18.6g CK:15.0g FH:3.1g Hosszúmetélt tészta (1;) EN:271.6kcal ZS:6.4g TZS:1.0g SZH:44.4g CK:1.7g FH:7.8g 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 Körte EN:52.0kcal SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g	Csontleves tésztával (1;) EN:96.0kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:9.6g CK:2.2g FH:2.7g SÓ:0.3g Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Paraj mártás (Tm) (1;) EN:117.0kcal ZS:5.4g TZS:0.6g SZH:13.6g CK:4.8g FH:2.1g SÓ:0.3g Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:110.6kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g Narancs EN:57.4kcal SZH:11.9g FH:0.8g	Fahéjas szilvaleves (Tm) (1;) EN:54.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:17.8g CK:13.5g FH:0.9g SÓ:0.0g Csirkemell csíkok kukoricapelyhes bundában (1;) EN:211.0kcal ZS:15.3g TZS:1.8g SZH:11.5g CK:0.5g FH:6.5g SÓ:0.8g Rizi-bizi EN:219.5kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:35.2g CK:0.0g FH:6.2g SÓ:0.2g Mongol saláta * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g	Tárkonyos zöldségleves (1;) EN:97.2kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:13.0g CK:2.8g FH:2.5g SÓ:0.3g Fasírt golyó (1;6;) EN:142.4kcal ZS:10.3g TZS:1.6g SZH:6.5g CK:0.5g FH:5.5g SÓ:0.9g Lencsefőzelék (Tm) (1;10;) EN:279.4kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:37.0g CK:2.3g FH:14.2g 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 SZH:10.5g FH:0.6g	Növényisajtos karfiolkrémleves (Tm) EN:110.4kcal ZS:8.6g TZS:4.3g SZH:6.5g CK:1.3g FH:1.8g 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 Serpenyős burgonya virslivel (12;) EN:338.6kcal ZS:15.2g TZS:4.3g SZH:36.5g CK:0.1g FH:9.6g SÓ:1.1g Csalamádé (10;) EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g
Uzsonna	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 Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Sonkakrém (Tm) EN:41.3kcal ZS:3.2g TZS:2.7g SZH:1.2g CK:0.1g FH:1.9g SÓ:0.2g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g 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 Lilahagyma EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g	Natúr vegakrém (Tm) Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Vaníliás puding rizsitalból (Tm) EN:81.1kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:17.7g CK:11.0g FH:0.2g SÓ:0.1g Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g