

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 Kapros margarinkrém (Tm) EN:79.5kcal ZS:9.0g TZS:4.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g 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 rizsital EN:124.4kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:26.0g CK:17.0g FH:0.4g SÓ:0.2g Sertés párizsi EN:46.0kcal ZS:4.0g TZS:1.6g SZH:0.5g CK:0.0g FH:2.0g 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	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 (Tm) (1;) EN:172.5kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:37.3g CK:27.0g FH:0.6g SÓ:0.2g Zöldfűszeres margarin EN:79.9kcal ZS:9.0g TZS:4.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g 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 tejmentes (1;) EN:132.6kcal ZS:6.7g TZS:1.0g SZH:6.1g CK:0.2g FH:10.9g 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	Burgonyaleves (tojm.) (12;) EN:93.3kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:10.2g CK:0.0g FH:1.4g SÓ:0.2g Sült virsli EN:122.6kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Finomfőzelék (Tm) (1;) EN:161.1kcal ZS:6.0g TZS:1.6g SZH:19.2g FH:5.8g 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 Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Meggyleves (1;) EN:85.4kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:19.2g CK:13.9g FH:1.3g SÓ:0.1g 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 Rizs köret EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Csalamádé (10;) EN:15.0kcal ZS:0.1g SZH:2.9g CK:1.4g FH:0.4g SÓ:0.6g	Erőleves levestésztával (1;) EN:93.7kcal ZS:4.5g TZS:0.6g SZH:9.4g CK:2.2g FH:3.6g 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 Mandarin EN:45.0kcal SZH:9.8g FH:0.7g	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 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	Mátrai csemege szalámi EN:72.0kcal ZS:6.7g TZS:2.8g SZH:0.1g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g	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 Napraforgómag EN:29.2kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g	Szendvics sonka EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g 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	Soproni felvágott EN:46.4kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:0.7g CK:0.3g 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	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