

Szakácsstündér	Hétfő 11.03	Kedd 11.04	Szerda 11.05	Csütörtök 11.06	Péntek 11.07
Tízórai	Meggyes tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Szendvics sonka EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g 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	Málna tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Házi csirkemájkrém (7;) EN:38.4kcal ZS:2.5g TZS:1.3g SZH:0.3g CK:0.1g FH:3.5g SÓ:0.1g CA:3.8mg Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Marha párizsi EN:48.0kcal ZS:4.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.2g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldhagymás vajkrém (7;) EN:53.3kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:0.9g CK:0.3g FH:0.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g CA:240.0mg Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Fonott kalács (1;3;6;7;) EN:127.9kcal ZS:3.1g TZS:1.3g SZH:22.6g CK:3.7g FH:3.6g SÓ:0.3g
Ebéd	Gomba krémleves (1;7;) EN:101.4kcal ZS:6.6g TZS:1.7g SZH:5.7g CK:0.5g FH:4.5g SÓ:0.3g CA:45.0mg Napraforgómag EN:29.2kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g Pusztapörkölt (12;) EN:352.9kcal ZS:11.7g TZS:2.3g SZH:38.9g CK:0.1g FH:17.6g SÓ:0.4g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g	Daragaluska leves (1;3;) EN:127.7kcal ZS:7.2g TZS:1.4g SZH:10.4g CK:2.0g FH:5.0g SÓ:0.3g Sült virsli EN:122.6kcal ZS:10.3g TZS:4.1g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:214.2kcal ZS:7.7g TZS:2.2g SZH:24.7g CK:10.0g FH:9.8g SÓ:0.4g CA:144.0mg 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	Zöldbableves (1;) EN:104.9kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:11.5g CK:1.6g FH:3.0g SÓ:0.2g CA:0.0mg Csirkepaprikás (1;7;) EN:174.3kcal ZS:10.5g TZS:3.9g SZH:5.1g CK:1.0g FH:14.1g SÓ:0.2g CA:36.0mg Rizs köret EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Puszedli (1;3;) EN:112.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g CK:17.0g FH:1.5g SÓ:0.0g	Tárkonyos csirkeragu leves (1;7;) EN:181.5kcal ZS:8.2g TZS:2.4g SZH:12.7g CK:1.9g FH:12.1g SÓ:0.3g CA:24.0mg Tejben dara (1;7;) EN:245.2kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:43.2g CK:14.0g FH:10.4g SÓ:0.2g CA:240.0mg Fahéj szórat EN:118.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:29.5g CK:28.6g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g	Haséleves (1;3;9;) EN:138.8kcal ZS:6.1g TZS:1.2g SZH:10.3g CK:2.4g FH:9.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Káposztás kocka (1;) EN:321.4kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:55.5g CK:7.2g FH:9.6g 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
Uzsonna	Vaníliás túrókrém (7;) EN:40.8kcal ZS:1.9g TZS:1.2g SZH:3.3g CK:3.2g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:20.4mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Sajtkrémes rúd (1;7;) EN:168.7kcal ZS:8.4g TZS:3.4g SZH:17.9g CK:1.0g FH:5.0g SÓ:0.7g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g CA:100.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Pulyka sonka (6;7;) EN:20.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:0.8g CK:0.1g FH:2.4g SÓ:0.6g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Rágórépa EN:8.0kcal ZS:0.0g SZH:1.7g FH:0.2g SÓ:0.0g