

Szakácstündér	Hétfő 05.19	Kedd 05.20	Szerda 05.21	Csütörtök 05.22	Péntek 05.23
Tízórai	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Brokkolikrém (7;) EN:65.3kcal ZS:6.1g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.2g CA:15.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Gyümölcs tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Lenmagos vajkrém (7;) EN:80.1kcal ZS:6.6g TZS:2.6g SZH:0.6g CK:0.2g FH:2.7g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg 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:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Barackos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Kolbászkrém (7;) EN:109.8kcal ZS:10.4g TZS:5.3g SZH:0.5g CK:0.5g FH:3.8g SÓ:0.7g CA:11.3mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
Ebéd	Magyaros karfiolleves (1;3;) EN:88.2kcal ZS:5.5g TZS:0.6g SZH:6.7g CK:0.7g FH:2.8g SÓ:0.3g CA:0.0mg Vadas csirkeragu (1;7;9;10;12;) EN:214.4kcal ZS:11.3g TZS:3.1g SZH:11.1g CK:4.1g FH:16.2g SÓ:0.3g CA:18.9mg Spagetti tészta (1;) EN:302.3kcal ZS:7.5g TZS:0.9g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:0.5g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:209.9kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:36.9g CK:26.5g FH:5.7g SÓ:0.3g CA:144.0mg Bazsalikomos csirkeragu (7;) EN:162.6kcal ZS:10.1g TZS:2.6g SZH:0.5g CK:0.4g FH:16.1g SÓ:0.3g CA:14.4mg Rizs köret EN:240.8kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g	Daragaluska leves (1;3;) EN:161.0kcal ZS:8.5g TZS:1.9g SZH:12.8g CK:2.4g FH:5.4g SÓ:0.3g Egyben sertésvagdalt (1;3;) EN:244.1kcal ZS:19.3g TZS:5.1g SZH:5.1g CK:0.1g FH:12.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Finomfőzelék (1;7;) EN:277.8kcal ZS:9.0g TZS:3.1g SZH:35.3g CK:11.3g FH:11.7g SÓ:0.4g CA:144.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Babgulyás leves sertéshúsból (1;3;9;12;) EN:222.5kcal ZS:9.1g TZS:1.7g SZH:18.8g CK:0.7g FH:14.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Gofri (1;3;5;7;8;) EN:456.3kcal ZS:29.7g TZS:7.4g SZH:41.4g CK:21.6g FH:6.9g SÓ:0.5g Csokipuding (7;) EN:103.3kcal ZS:2.3g TZS:1.6g SZH:15.6g CK:14.9g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:180.0mg Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Csontleves EN:92.7kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:5.5g CK:2.4g FH:2.0g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Sült virsli EN:130.9kcal ZS:11.3g TZS:4.2g SZH:1.4g FH:6.0g SÓ:1.1g Paradicsomos káposzta (1;) EN:190.2kcal ZS:7.1g TZS:0.7g SZH:25.5g CK:8.5g FH:4.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (ebédhez) (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g
Uzsonna	Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Kenőmájás (sertés) EN:65.7kcal ZS:5.5g TZS:2.5g SZH:1.3g CK:0.4g FH:2.7g SÓ:0.7g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Körözött (7;) EN:52.8kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.3g CA:24.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Pecsenyészír EN:92.8kcal ZS:10.0g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Zöldhagyma EN:0.8kcal ZS:0.0g SZH:0.0g FH:0.0g	Csokis croissant (1;3;6;7;) EN:224.0kcal ZS:14.0g TZS:7.5g SZH:21.0g CK:7.5g FH:3.0g SÓ:0.3g