

Szakácstündér	Hétfő 06.16	Kedd 06.17	Szerda 06.18	Csütörtök 06.19	Péntek 06.20
Tízórai	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	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	Meggyes 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	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	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
	Natúr vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:10.0mg	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg	Tojáskrém (3;7;) EN:83.6kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:0.6g CK:0.6g FH:2.7g SÓ:0.2g CA:15.0mg	Méz EN:45.6kcal SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g	Házi szárnyaskrém (7;) EN:115.8kcal ZS:10.5g TZS:4.5g SZH:0.7g CK:0.6g FH:4.4g SÓ:0.3g CA:15.0mg
	Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:146.4kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:30.0g FH:4.4g SÓ:0.9g	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
Ebéd	Palócgyulás (1;7;12;) EN:214.8kcal ZS:13.8g TZS:4.4g SZH:11.8g CK:1.2g FH:9.8g SÓ:0.4g CA:18.2mg	Burgonyás lebbencsleves (1;12;) EN:118.8kcal ZS:4.9g TZS:0.6g SZH:15.7g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Karfiolleves (1;) EN:131.3kcal ZS:6.5g TZS:0.7g SZH:14.0g CK:0.4g FH:4.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg	Korpagaluska leves (1;3;) EN:186.0kcal ZS:12.3g TZS:3.4g SZH:14.9g CK:2.8g FH:4.3g SÓ:0.4g	100%-os almálé EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g
	Hosszúmetélt tészta (1;) EN:316.9kcal ZS:7.5g TZS:1.2g SZH:51.8g CK:2.0g FH:9.1g SÓ:0.2g	Fasírt golyó (1;6;) EN:259.1kcal ZS:20.4g TZS:3.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g	Sajtmártásos csirke aprópecsenye (1;7;) EN:232.3kcal ZS:14.0g TZS:5.5g SZH:5.6g CK:2.0g FH:19.5g SÓ:0.7g CA:153.3mg	Rántott párizsi (1;) EN:266.5kcal ZS:20.0g TZS:3.2g SZH:16.2g CK:0.5g FH:5.3g SÓ:0.8g	Csirkemell csíkok kukoricapelyhes bundában (1;) EN:291.6kcal ZS:20.3g TZS:2.4g SZH:17.3g CK:0.7g FH:9.8g SÓ:1.1g
	Mák szórat EN:186.0kcal ZS:7.6g TZS:1.0g SZH:24.8g CK:20.0g FH:4.2g	Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:253.3kcal ZS:9.2g TZS:2.6g SZH:29.1g CK:12.0g FH:11.4g SÓ:0.4g CA:168.0mg	Bulgur köret (1;) EN:296.1kcal ZS:6.9g TZS:0.6g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.2g	Paradicsomos káposzta (1;) EN:191.0kcal ZS:7.1g TZS:0.7g SZH:25.7g CK:8.5g FH:4.7g SÓ:0.3g	Petrezselymes rizs EN:283.9kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.3g
Uzsonna	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	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		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	Csalamádé (10;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g
	Nektarin EN:39.2kcal SZH:9.1g FH:0.3g				
	Pozsonyi pulyka sonka EN:25.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g	Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:102.8kcal ZS:9.0g TZS:3.4g SZH:1.1g CK:0.9g FH:4.2g SÓ:0.4g CA:11.3mg	Zöldfűszeres túrókrém (7;) EN:48.5kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:1.5g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:0.0g CA:36.0mg	Kakaós csiga (1;3;6;13;) EN:199.4kcal ZS:8.6g TZS:4.0g SZH:31.5g CK:11.5g FH:3.8g SÓ:0.2g
	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.7g SÓ:0.1g	Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	
	Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g	Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	
	Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g				