

Szakácstündér	Hétfő 02.16	Kedd 02.17	Szerda 02.18	Csütörtök 02.19	Péntek 02.20
Tízórai plusz	Vaníliás tej (7;) EN:117.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Kukoricapehely (1;) EN:193.0kcal ZS:0.6g TZS:0.1g SZH:42.5g CK:3.0g FH:4.0g SÓ:0.8g	Epres tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Sajtos kifli (1;7;) EN:160.5kcal ZS:3.6g SZH:23.8g FH:6.7g SÓ:0.5g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g Sült csirkehúskrém (7;) EN:72.8kcal ZS:5.9g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.3g FH:4.4g SÓ:0.1g 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	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Füstölt pulyka párizsi EN:63.6kcal ZS:5.4g TZS:2.0g SZH:0.5g CK:0.1g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g
Ebéd plusz	Tejfölös karalábéleves (1;3;7;) EN:151.3kcal ZS:9.8g TZS:2.9g SZH:10.4g CK:3.2g FH:4.1g SÓ:0.2g Sertéshúsos bulgur (1;) EN:589.4kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:84.0g CK:12.0g FH:32.0g SÓ:0.3g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g Narancs EN:61.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.8g CK:9.8g FH:0.9g SÓ:0.0g	Árpagyöngyleves (1;6;8;11;) EN:150.7kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:16.4g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.4g Sült virsli EN:160.4kcal ZS:13.9g TZS:5.0g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Tökfőzelék (1;7;) EN:276.6kcal ZS:15.9g TZS:6.4g SZH:25.2g CK:5.7g FH:7.3g 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 TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Vaníliás körtekrémleves körte kockával (1;7;) EN:154.7kcal ZS:3.9g TZS:2.4g SZH:26.4g CK:19.1g FH:2.3g SÓ:0.0g Rántott sajt (1;3;7;) EN:340.6kcal ZS:23.5g TZS:9.0g SZH:18.9g CK:1.3g FH:12.6g SÓ:1.1g Kukoricás rizs EN:280.8kcal ZS:5.9g TZS:0.7g SZH:51.0g CK:2.5g FH:6.3g SÓ:0.3g Tartármártás (3;7;10;) EN:84.6kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:5.7g CK:5.3g FH:0.7g SÓ:0.2g	Burgonyás tarhonyaleves (1;12;) EN:182.6kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:23.5g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.3g Sertéspörkölt EN:178.1kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.4g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:354.7kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:49.9g CK:4.1g FH:18.6g 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 ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Amerikai kukoricás csirkeragu leves (1;7;12;) EN:131.5kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SZH:9.1g CK:2.2g FH:13.9g SÓ:1.6g Főtt teszta köret (1;) EN:343.0kcal ZS:7.9g TZS:1.1g SZH:57.6g CK:2.8g FH:9.8g SÓ:0.2g Dejő szórát (1;) EN:171.6kcal ZS:5.0g TZS:0.4g SZH:26.2g CK:20.4g FH:4.4g SÓ:0.0g
Uzsonna plusz	Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g 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	Napraforgós vajkrém (7;) EN:93.2kcal ZS:8.7g TZS:2.7g SZH:1.7g CK:0.5g FH:2.3g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Gyümölcslé * EN:48.0kcal ZS:1.0g TZS:0.2g SZH:11.2g CK:10.8g FH:1.0g SÓ:0.0g Pucolt főtt tojás (3;) EN:73.3kcal ZS:4.4g TZS:1.4g SZH:0.3g CK:0.2g FH:5.0g SÓ:0.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Rozsos kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g	Gesztenyés rúd (1;7;) EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g