

Szakácstündér	Hétfő 02.23	Kedd 02.24	Szerda 02.25	Csütörtök 02.26	Péntek 02.27
Tízórai plusz	Forralt tej (7;) EN:116.0kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:10.0g CK:10.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Méz EN:45.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.4g CK:12.3g FH:0.0g SÓ:0.0g 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	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Gouda sajt EN:114.0kcal ZS:9.2g TZS:8.4g SZH:8.0g SÓ:0.9g 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	Karamellás tej (7;) EN:132.4kcal ZS:5.6g TZS:4.0g SZH:14.0g CK:14.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Teavaj (7;) EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Molnárka (1;3;6;7;13;) EN:163.5kcal ZS:4.5g TZS:1.6g SZH:27.6g CK:4.1g FH:4.6g SÓ:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:117.7kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:16.3g CK:15.0g FH:6.6g SÓ:0.2g Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:81.5kcal ZS:7.9g TZS:4.3g SZH:1.7g CK:0.8g FH:0.9g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Citromos tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Kockasajt, csirkemell sonkás (7;) EN:67.9kcal ZS:5.3g TZS:3.4g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.5g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
Ebéd plusz	Pirított tésztaleves (1;9;12;) EN:150.1kcal ZS:7.7g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:1.9g FH:2.8g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:219.4kcal ZS:12.8g TZS:2.7g SZH:3.3g CK:0.3g FH:20.8g SÓ:0.4g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:233.8kcal ZS:14.0g TZS:4.8g SZH:17.4g CK:5.6g FH:7.2g SÓ:0.2g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Pöttyös túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Szegfűszeges almaleves (1;7;) EN:160.1kcal ZS:1.7g TZS:1.0g SZH:30.7g CK:25.0g FH:4.5g SÓ:0.1g Bundázott parajos halpárna (1;4;7;) EN:258.9kcal ZS:15.5g TZS:1.6g SZH:19.8g CK:1.0g FH:9.9g SÓ:1.1g Rizs köret EN:283.7kcal ZS:4.8g TZS:0.6g SZH:54.3g CK:0.0g FH:6.5g SÓ:0.2g 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 Mandarin EN:45.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.8g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Medvehagyma krémleves (1;7;) EN:137.8kcal ZS:11.8g TZS:5.3g SZH:5.6g CK:1.7g FH:2.0g SÓ:0.3g Levesgyöngy (1;3;7;) EN:50.0kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:5.3g CK:0.6g FH:0.8g SÓ:0.1g Bolognai spagetti szárnyashúsból (1;) EN:470.5kcal ZS:11.4g TZS:2.1g SZH:61.1g CK:9.7g FH:29.2g SÓ:0.5g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Menü süti (1;6;7;) EN:98.3kcal ZS:3.8g TZS:1.6g SZH:14.8g CK:9.0g FH:1.3g SÓ:0.2g	Bagolyborsó leves (1;3;7;9;) EN:261.9kcal ZS:14.3g TZS:5.1g SZH:20.9g CK:2.3g FH:9.3g SÓ:0.3g Sült krinolin EN:177.8kcal ZS:17.5g TZS:6.4g SZH:0.4g CK:0.2g FH:8.4g SÓ:1.2g Paradicsomos káposzta (1;) EN:213.2kcal ZS:8.2g TZS:0.8g SZH:27.7g CK:7.0g FH:5.7g SÓ:0.3g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Legényfogó leves (1;3;7;) EN:274.4kcal ZS:15.3g TZS:4.6g SZH:15.3g CK:0.7g FH:17.5g SÓ:0.3g Gránátos kocka (1;12;) EN:537.5kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:96.7g CK:2.9g FH:15.4g SÓ:0.5g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g
Uzsonna plusz	Csirkemell szendvics csemege EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g stangli sima (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	Kókuszos túrókrém (7;) EN:112.7kcal ZS:8.4g TZS:6.3g SZH:4.8g CK:3.8g FH:3.2g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Turista felvágott EN:103.5kcal ZS:9.3g TZS:3.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.8g SÓ:0.8g 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 Jégcsapretek EN:9.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.3g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.0g	Pozsonyi pulyka sonka EN:25.0kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g stangli sima (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g	Almás táská (1;7;) EN:177.8kcal ZS:7.8g TZS:3.5g SZH:23.5g CK:7.4g FH:3.0g