

Szakácstündér	Hétfő 03.02	Kedd 03.03	Szerda 03.04	Csütörtök 03.05	Péntek 03.06
Tízórai	Tejeskávé (1;7;) EN:147.8kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.0g SÓ:0.3g Lapka sajt (7;) EN:113.6kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:6.0g SÓ:0.9g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g stangli sima (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g TZS:0.3g SZH:18.8g CK:0.1g FH:2.8g SÓ:0.4g	Forralt tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g 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	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Főtt sertésvirsl EN:152.1kcal ZS:13.0g TZS:4.9g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Ketchup EN:19.8kcal ZS:0.1g SZH:4.5g FH:0.3g SÓ:0.4g Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g 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 Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:115.7kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.2g Zöldfűszeres sajtkrém (7;) EN:43.2kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.2g SÓ:0.4g Teljeskiórlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Bakonyi sertés betyárleves (csiperke gombával, tejföllel készül) (1;3;7;) EN:204.2kcal ZS:11.2g TZS:3.4g SZH:10.6g CK:2.6g FH:14.1g SÓ:0.4g Tejben dara (1;7;) EN:403.1kcal ZS:5.2g TZS:3.1g SZH:71.9g CK:20.8g FH:15.6g SÓ:0.3g Kakaó szórát EN:79.0kcal ZS:1.7g TZS:1.0g SZH:13.0g CK:11.7g FH:1.8g SÓ:0.1g Félbarna kenyér (1;) EN:131.5kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:26.9g CK:0.9g FH:5.0g SÓ:0.3g	Magyaros burgonyaleves (1;12;) EN:166.6kcal ZS:5.8g TZS:0.7g SZH:23.3g CK:0.4g FH:3.5g SÓ:0.2g Sült debreceni EN:208.0kcal ZS:19.9g TZS:6.2g SZH:0.1g CK:0.1g FH:7.9g SÓ:1.3g Tejfölös 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 Kivi gyümölcs EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.3g CK:6.0g FH:1.0g SÓ:0.0g	Köménymag leves (1;) EN:91.7kcal ZS:7.5g TZS:0.8g SZH:5.2g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.2g Pirított zsemlekocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Carbonara penne (1;7;) EN:473.0kcal ZS:15.0g TZS:3.8g SZH:66.7g CK:4.7g FH:18.0g SÓ:1.5g Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Paradicsomleves (1;) EN:185.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:26.8g CK:10.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Bundázott sajtszósos halpárna (1;4;7;) EN:342.5kcal ZS:22.7g TZS:4.2g SZH:20.1g CK:0.3g FH:13.9g SÓ:1.7g Petrezselymes rizs köret 1/2 EN:223.7kcal ZS:3.8g TZS:0.5g SZH:42.6g CK:0.0g FH:5.1g SÓ:0.2g Párolt zöldségköret 1/2 EN:99.8kcal ZS:4.3g TZS:0.5g SZH:12.6g CK:3.7g FH:2.8g 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 Gesztenye Marci gesztenyerúd EN:62.6kcal ZS:2.9g TZS:2.6g SZH:7.6g CK:6.1g FH:0.7g SÓ:0.0g	Zöldségleves (1;) EN:102.9kcal ZS:4.8g TZS:0.5g SZH:12.4g CK:2.7g FH:2.2g SÓ:0.4g Sertéspörkölt EN:178.1kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.4g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:287.1kcal ZS:11.0g TZS:2.7g SZH:32.0g CK:12.4g FH:12.0g SÓ:0.4g 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	Pulyka sonka (6;7;) EN:30.3kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.1g CK:0.2g FH:3.5g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiórlésű 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	Majorannás csirkemájkrém (7;) EN:112.8kcal ZS:8.8g TZS:4.7g SZH:0.9g CK:0.6g FH:7.0g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű zsemle (1;6;) EN:139.7kcal ZS:0.9g TZS:0.1g SZH:28.4g CK:0.6g FH:5.4g SÓ:0.7g Kígyóborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Magyaros vajkrém (7;) EN:69.6kcal ZS:7.0g TZS:4.5g SZH:1.2g CK:0.5g FH:0.5g SÓ:0.2g Teljeskiórlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	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	Túrós táska (1;3;6;7;13;) EN:174.4kcal ZS:8.8g TZS:3.8g SZH:24.0g CK:7.6g FH:2.9g SÓ:0.1g