

Szakácstündér	Hétfő 09.08	Kedd 09.09	Szerda 09.10	Csütörtök 09.11	Péntek 09.12
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 Szendvicskrém (7;) EN:87.6kcal ZS:9.0g TZS:5.7g SZH:0.9g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:22.5mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Kakaó (7;) EN:140.4kcal ZS:5.8g TZS:4.1g SZH:15.1g CK:15.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Málna 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:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g CA:320.0mg 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	Limonádé EN:21.9kcal SZH:5.1g CK:5.1g Csirkemell sonka 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 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	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 Paradicsomos halkrém (4;) EN:82.3kcal ZS:4.4g TZS:0.6g SZH:2.5g CK:2.2g FH:8.2g SÓ:0.7g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g
Ebéd	100%-os almalé EN:90.0kcal SZH:22.0g CK:22.0g SÓ:0.0g Sült virsli EN:160.4kcal ZS:13.9g TZS:5.0g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Sárgaborsó főzelék (1;) EN:354.7kcal ZS:8.2g TZS:0.9g SZH:49.9g CK:4.1g FH:18.6g SÓ:0.3g CA:0.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g 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	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:116.8kcal ZS:7.1g TZS:1.6g SZH:9.2g CK:5.0g FH:4.1g SÓ:0.4g CA:120.0mg 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 Sertés paprikás (1;7;) EN:203.8kcal ZS:12.2g TZS:3.2g SZH:6.5g CK:0.5g FH:15.7g SÓ:0.4g CA:18.0mg Orsó tészta (1;) EN:345.5kcal ZS:8.6g TZS:1.0g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:0.6g	Csirkebecsináltleves (1;7;) EN:213.7kcal ZS:12.9g TZS:5.6g SZH:10.1g CK:1.0g FH:12.5g SÓ:0.5g CA:36.0mg Piskóta kocka (1;3;) EN:204.4kcal ZS:3.5g TZS:0.7g SZH:13.7g CK:16.4g FH:6.0g 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 Szilva EN:44.1kcal SZH:9.8g CK:2.6g FH:0.6g	Vajgaluska leves (1;3;) EN:158.9kcal ZS:7.2g TZS:1.8g SZH:19.1g CK:3.6g FH:4.0g SÓ:0.3g Sertés aprópecsenye EN:187.6kcal ZS:10.4g TZS:2.3g SZH:2.9g CK:0.0g FH:19.0g SÓ:0.4g CA:0.0mg Magyaros tört burgonya (12;) EN:296.6kcal ZS:6.9g TZS:0.7g SZH:46.7g FH:6.4g SÓ:0.3g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Tejfölös burgonyaleves (1;7;12;) EN:154.5kcal ZS:3.6g TZS:1.7g SZH:24.3g CK:1.0g FH:4.1g SÓ:0.2g CA:24.0mg Bácskai rizseshús EN:511.2kcal ZS:16.2g TZS:3.0g SZH:64.4g CK:0.2g FH:26.2g SÓ:0.6g CA:0.0mg Csemege uborka * (10;12;) EN:7.7kcal ZS:0.1g SZH:1.3g CK:0.3g FH:0.6g SÓ:1.2g
Uzsonna	Sárgabarack extradzsem EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Kockasajt, natúr (7;) EN:72.5kcal ZS:5.6g TZS:3.5g SZH:1.6g CK:1.4g FH:3.9g SÓ:0.3g CA:201.3mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Sült húskrém (7;) EN:72.8kcal ZS:5.9g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.3g FH:4.4g SÓ:0.1g CA:7.5mg Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Lilahagyma EN:10.0kcal ZS:0.0g SZH:2.1g FH:0.3g SÓ:0.0g	Mazsolás túrókrém (7;) EN:101.9kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:6.1g CK:5.9g FH:8.3g SÓ:0.1g CA:52.0mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	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 Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g