

Szakácstündér	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
Tízórai plusz	Limonádé EN:21.9kcal SZH:5.1g CK:5.1g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Csirkemell sonka EN:43.6kcal ZS:1.8g TZS:0.6g SZH:0.8g CK:0.2g FH:6.0g SÓ:0.9g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	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 Csokis gabonagolyó (1;6;7;) EN:150.8kcal ZS:1.3g TZS:0.6g SZH:30.8g CK:11.1g FH:3.1g SÓ:0.2g	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 Soproni felvágott EN:69.6kcal ZS:5.7g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:0.4g FH:3.6g SÓ:0.7g 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	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 Teavaj (7;) EN:72.3kcal ZS:8.0g TZS:5.2g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:2.5mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ: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 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 Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g
Ebéd plusz	Tejfőlős zöldbableves (1;7;) EN:210.2kcal ZS:12.6g TZS:4.0g SZH:17.5g CK:3.5g FH:5.3g SÓ:0.3g CA:48.0mg Serpenyős burgonya virslivel (12;) EN:425.2kcal ZS:21.3g TZS:6.2g SZH:40.9g CK:0.2g FH:12.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg 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:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Zöldborsóleves (1;3;) EN:169.6kcal ZS:7.8g TZS:1.1g SZH:15.6g CK:0.0g FH:7.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Sajttal töltött pulykaérme (1;6;7;) EN:364.6kcal ZS:26.4g TZS:4.9g SZH:17.5g CK:0.8g FH:10.8g SÓ:1.8g Petrezselymes rizs EN:335.1kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:62.0g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.3g Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g Banán EN:105.0kcal SZH:24.2g FH:1.3g	Húsgaluska leves (szárnyas) (1;3;) EN:235.5kcal ZS:8.8g TZS:1.7g SZH:23.5g CK:2.2g FH:14.3g SÓ:0.4g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:126.0kcal ZS:9.0g TZS:2.7g FH:10.8g Sóska mártás (1;7;) EN:227.9kcal ZS:11.6g TZS:5.5g SZH:22.5g CK:11.8g FH:6.4g SÓ:0.4g CA:144.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:160.3kcal ZS:7.6g TZS:0.8g SZH:18.4g FH:2.5g SÓ:0.2g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:167.3kcal ZS:12.6g TZS:3.6g SZH:10.9g CK:0.7g FH:2.4g SÓ:0.3g CA:24.0mg 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 Tejszínes spenótos halas penne (1;4;7;) EN:657.1kcal ZS:31.4g TZS:10.4g SZH:62.0g CK:6.6g FH:32.3g SÓ:1.2g CA:59.1mg Reszelt sajt (7;) EN:69.4kcal ZS:5.4g TZS:3.4g SZH:0.4g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Magyaros zöldségleves (3;9;) EN:26.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.2g CK:0.0g FH:1.0g SÓ:0.6g CA:0.0mg Sertéspörkölt EN:178.1kcal ZS:11.2g TZS:2.1g SZH:3.2g CK:0.3g FH:14.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg Kelkáposzta főzelék (1;12;) EN:203.9kcal ZS:7.0g TZS:0.8g SZH:25.6g CK:0.0g FH:7.7g 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 Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Uzsonna plusz	Lapka sajt (7;) EN:91.1kcal ZS:5.6g TZS:3.8g SZH:3.0g CK:3.0g FH:7.1g SÓ:0.9g CA:215.6mg Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Padlizsánkrém (3;7;10;) EN:79.5kcal ZS:7.8g TZS:4.3g SZH:1.4g CK:0.8g FH:0.8g SÓ:0.3g CA:16.5mg 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	Gyümölcslé EN:92.0kcal SZH:22.6g CK:21.6g Gesztenyész rúd (1;7;) EN:235.9kcal ZS:10.1g TZS:4.6g SZH:31.6g CK:9.3g FH:4.1g SÓ:0.4g	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 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 Rágórépa EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Zöldfűszeres 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 Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g