

Szakácsstündér	Hétfő 10.06	Kedd 10.07	Szerda 10.08	Csütörtök 10.09	Péntek 10.10
Tízórai	Gyümölcs 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 Sajtos baromfi párizsi (7;) EN:55.2kcal ZS:4.7g TZS:1.5g SZH:0.3g CK:0.1g FH:4.0g 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	Epres 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	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 Sárgabarack extradzsem EN:48.6kcal SZH:11.6g CK:10.2g 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 Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g 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 Jégcsapretek EN:7.5kcal ZS:0.1g SZH:1.1g FH:0.6g	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
Ebéd	Erőleves EN:126.1kcal ZS:8.7g TZS:1.2g SZH:6.4g CK:2.8g FH:5.1g SÓ:0.3g Levesbetét tészta (1;) EN:60.0kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:7.2g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Fasírt golyó (1;6;) EN:259.1kcal ZS:20.4g TZS:3.0g SZH:9.8g CK:0.8g FH:8.3g SÓ:1.3g Finomfőzelék (1;7;) EN:321.5kcal ZS:13.0g TZS:4.0g SZH:31.1g CK:6.0g FH:11.9g SÓ:0.4g CA:144.0mg Félbarna kenyér (1;) EN:78.9kcal ZS:0.3g TZS:0.1g SZH:16.1g CK:0.5g FH:3.0g SÓ:0.2g	Frankfurtileves (1;7;12;) EN:259.7kcal ZS:16.8g TZS:7.4g SZH:15.5g CK:1.7g FH:9.9g SÓ:1.2g CA:60.0mg 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:102.0kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:15.4g CK:13.5g FH:5.0g SÓ:0.2g CA:180.0mg 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	Meggyleves (1;7;) EN:166.4kcal ZS:3.0g TZS:2.1g SZH:29.3g CK:22.2g FH:5.0g SÓ:0.3g CA:120.0mg 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	Paradicsomleves (1;) EN:185.6kcal ZS:6.9g TZS:0.8g SZH:26.8g CK:10.7g FH:3.7g SÓ:0.2g Rizseshús (sertés) EN:484.4kcal ZS:15.1g TZS:2.6g SZH:64.3g CK:0.0g FH:22.3g SÓ:0.6g CA:0.0mg Csalamádé (10;) EN:21.0kcal ZS:0.1g SZH:4.1g CK:1.9g FH:0.6g SÓ:0.9g	Májgaluska leves (1;3;) EN:171.0kcal ZS:9.1g TZS:1.5g SZH:13.2g CK:2.4g FH:8.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g 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 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
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:42.9kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.5g FH:1.1g SÓ:0.4g CA:155.1mg Lenmag EN:45.3kcal ZS:3.1g TZS:0.3g FH:2.4g SÓ:0.0g 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	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 Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Szendvics sonka EN:37.2kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:1.2g CK:0.6g FH:4.5g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SÓ:0.1g Stangli (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	Vaníliás túrókrém (7;) EN:66.9kcal ZS:3.6g TZS:2.1g SZH:5.3g CK:5.0g FH:3.1g SÓ:0.0g CA:18.9mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Sonkakrém (7;) EN:77.3kcal ZS:6.9g TZS:4.2g SZH:1.1g CK:0.6g FH:2.8g SÓ:0.4g 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 Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g