

Szakácsstünder	Hétfő 03.23	Kedd 03.24	Szerda 03.25	Csütörtök 03.26	Péntek 03.27
Tízórai	Vaníliás tej (7;) EN:115.7kcal ZS:3.0g TZS:1.8g SZH:15.5g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.2g 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 SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Tej (7;) EN:110.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:9.2g CK:9.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Sárgabarack extradzsem EN:48.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.6g CK:10.2g FH:0.1g 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 Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g	Kakaó (7;) EN:134.4kcal ZS:5.8g TZS:3.7g SZH:14.3g CK:14.2g FH:6.0g SÓ:0.3g Teavaj (7;) EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Mákos kifli (1;7;) EN:199.5kcal ZS:9.5g TZS:3.5g SZH:25.0g CK:9.0g FH:3.5g SÓ:0.3g	Meggyes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:106.2kcal ZS:9.9g TZS:5.1g SZH:1.0g CK:0.9g FH:3.2g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Mézes tea EN:32.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Álom sonka EN:39.5kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:1.4g CK:0.2g FH:6.7g SÓ:1.0g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g
Ebéd	Zellerleves (1;9;) EN:145.9kcal ZS:7.6g TZS:0.9g SZH:16.3g CK:0.4g FH:2.9g SÓ:0.3g Bolognai makaroni (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 Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Fokhagyma krémleves (1;7;) EN:115.8kcal ZS:7.1g TZS:1.5g SZH:8.8g CK:4.6g FH:3.8g SÓ:0.4g 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 Zöldséges sertésragu (1;) EN:141.0kcal ZS:7.5g TZS:1.5g SZH:5.4g CK:1.0g FH:11.6g SÓ:0.3g Rizs köret EN:282.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:0.0g FH:4.9g 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	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 Főtt sertésvirsl EN:152.1kcal ZS:13.0g TZS:4.9g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Zöldbabfőzelék (1;7;) EN:233.8kcal ZS:14.0g TZS:4.8g SZH:17.4g CK:5.6g FH:7.2g SÓ:0.2g Rozsos kenyér (ebédhez) (1;) EN:67.8kcal ZS:0.3g TZS:0.0g SZH:14.1g CK:0.6g FH:1.9g SÓ:0.5g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Karfiolleves (1;) EN:150.1kcal ZS:8.3g TZS:0.9g SZH:14.3g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.4g Sertéshúsos bulgur (1;) EN:589.4kcal ZS:13.2g TZS:2.2g SZH:84.0g CK:12.0g FH:32.0g SÓ:0.3g Cékla saláta (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:3.8g CK:3.4g FH:1.2g SÓ:0.7g	Árpagyöngyleves (1;6;8;11;) EN:150.7kcal ZS:7.7g TZS:0.8g SZH:16.4g CK:3.4g FH:2.6g SÓ:0.4g Főtt tojás (3;) EN:146.7kcal ZS:8.8g TZS:2.7g SZH:0.6g CK:0.4g FH:9.9g SÓ:0.3g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:409.0kcal ZS:13.7g TZS:4.0g SZH:46.6g CK:4.4g FH:18.4g 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
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 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 Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.5g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Pecsenyészir EN:92.8kcal ZS:10.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g Lilahagyma EN:10.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:2.1g CK:0.0g FH:0.3g SÓ:0.0g	Házi babkrém (7;) EN:134.8kcal ZS:5.5g TZS:3.0g SZH:5.2g CK:0.7g FH:1.9g SÓ:0.6g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:170.8kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:35.0g FH:5.1g SÓ:1.1g	Trappista sajt (7;) EN:134.8kcal ZS:10.4g TZS:6.4g SZH:0.1g CK:0.1g FH:10.2g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:138.5kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:26.4g FH:5.1g SÓ:0.6g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.2g CK:0.8g FH:0.3g SÓ:0.0g	Gyümölcsös joghurt (7;) EN:83.0kcal ZS:2.0g TZS:1.1g SZH:11.0g CK:11.0g FH:2.5g SÓ:0.1g Gyümölcsös omlós keksz (1;6;7;) EN:112.5kcal ZS:4.0g TZS:0.4g SZH:17.0g CK:6.0g FH:1.9g SÓ:0.1g