

Szakácsstündér	Hétfő 06.30	Kedd 07.01	Szerda 07.02	Csütörtök 07.03	Péntek 07.04
Tízórai	Gyümölcs tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Csirkemell sonka EN:21.8kcal ZS:0.9g TZS:0.3g SZH:0.4g CK:0.1g FH:3.0g SÓ:0.4g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Rizs ital EN:104.0kcal ZS:2.0g TZS:0.2g SZH:21.0g CK:12.0g FH:0.4g SÓ:0.2g CA:240.0mg Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Limonádé EN:21.9kcal SZH:5.1g CK:5.1g Magyaros margarinkrém EN:106.0kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.3g CA:0.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	Kakaós rizsital EN:121.9kcal ZS:2.1g TZS:0.3g SZH:25.0g CK:16.2g FH:0.5g SÓ:0.2g CA:234.0mg Barack extradzsem (mini) EN:66.0kcal ZS:0.1g SZH:16.0g CK:15.8g FH:0.1g SÓ:0.0g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g	Citromos tea EN:28.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:7.0g CK:7.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Zöldfűszeres margarin TM EN:79.9kcal ZS:9.0g TZS:4.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g
Ebéd	Legényfogyó leves (1;) EN:160.7kcal ZS:7.4g TZS:1.5g SZH:10.4g CK:0.2g FH:12.4g SÓ:0.3g CA:0.0mg Tejben dara rizsital (1;) EN:297.6kcal ZS:2.5g TZS:0.5g SZH:63.0g CK:17.5g FH:5.1g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kakaó szórát EN:110.6kcal ZS:2.5g TZS:1.6g SZH:17.6g CK:15.6g FH:2.6g SÓ:0.2g 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	Májgaluska leves (1;3;) EN:129.5kcal ZS:6.7g TZS:1.2g SZH:10.6g CK:1.6g FH:6.1g SÓ:0.3g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:63.0kcal ZS:4.5g TZS:1.4g FH:5.4g Lencsefőzelék (1;10;) EN:279.4kcal ZS:6.1g TZS:0.6g SZH:37.0g CK:2.3g FH:14.2g SÓ:0.2g 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	Tavaszi zöldségleves (1;) EN:85.3kcal ZS:2.9g TZS:0.3g SZH:11.4g CK:0.7g FH:1.1g SÓ:0.2g Vadas csirkeragu (1;9;10;12;) EN:148.3kcal ZS:7.3g TZS:1.2g SZH:6.0g CK:0.1g FH:13.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg Spagetti tészta (1;) EN:267.4kcal ZS:7.3g TZS:0.9g SZH:43.0g CK:2.1g FH:7.5g SÓ:0.5g	Fokhagyma krémleves (1;) EN:61.6kcal ZS:4.7g TZS:0.5g SZH:4.0g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Napraforgómag EN:29.2kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:0.6g CK:0.1g FH:1.0g Serpenyős burgonya virslivel (12;) EN:338.6kcal ZS:15.2g TZS:4.3g SZH:36.5g CK:0.1g FH:9.6g SÓ:1.1g 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 Csemege uborka * (10;12;) EN:4.4kcal ZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.2g FH:0.3g SÓ:0.7g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Erdei gyümölcsleves (1;) EN:98.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:21.8g CK:17.6g FH:1.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Panírozott csirkemell (1;) EN:194.5kcal ZS:11.3g TZS:1.3g SZH:14.0g CK:0.6g FH:9.1g SÓ:1.1g Rizs köret EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Mini majonéz (3;10;) EN:107.0kcal SZH:1.0g CK:12.0g FH:0.2g
Uzsonna	Bazsalikomos margarin TM EN:107.3kcal ZS:12.0g TZS:5.6g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g	Brokkolikrém TM EN:26.1kcal ZS:2.1g TZS:1.8g SZH:1.5g CK:0.3g FH:0.7g SÓ:0.1g 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 Paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Szendvics sonka EN:24.8kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:0.8g CK:0.4g FH:3.0g SÓ:0.5g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Vizes zsemle (1;) EN:168.5kcal ZS:4.3g SZH:26.4g FH:5.1g Paprika EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.3g	Házi zöldségkrém TM (10;) EN:22.3kcal ZS:1.0g TZS:0.4g SZH:2.3g CK:0.8g FH:0.5g SÓ:0.4g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g 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	Diákcsemege EN:85.0kcal ZS:8.1g TZS:3.3g SZH:0.5g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.6g Minimargarin 10g EN:31.5kcal ZS:3.5g TZS:0.8g Félbarna kenyér (1;) EN:105.2kcal ZS:0.4g TZS:0.1g SZH:21.5g CK:0.7g FH:4.0g SÓ:0.2g