

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	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 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 Körözött (7;) EN:35.2kcal ZS:2.4g TZS:1.6g SZH:1.0g CK:0.5g FH:2.4g SÓ:0.2g CA:16.0mg Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:122.0kcal ZS:0.5g TZS:0.2g SZH:25.0g FH:3.6g SÓ:0.8g	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 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 Tonhalkrém (4;) EN:75.9kcal ZS:7.4g TZS:3.0g SZH:0.0g CK:0.0g FH:2.5g SÓ:0.2g 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	Legényfogó 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 (1;7;) EN:245.2kcal ZS:3.4g TZS:2.2g SZH:43.2g CK:14.0g FH:10.4g SÓ:0.2g CA:240.0mg Kakaó szórat 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	Erőleves levestésztával (1;) EN:93.7kcal ZS:4.5g TZS:0.6g SZH:9.4g CK:2.2g FH:3.6g SÓ:0.3g Főtt sertésvirslí EN:127.2kcal ZS:10.2g TZS:4.6g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Lencsefőzelék (1;7;10;) EN:297.4kcal ZS:10.7g TZS:3.7g SZH:33.0g CK:3.6g FH:12.8g SÓ:0.3g CA:48.0mg 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;7;9;10;12;) EN:190.6kcal ZS:10.4g TZS:2.8g SZH:9.5g CK:3.5g FH:13.9g SÓ:0.3g CA:16.2mg 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;7;) EN:62.6kcal ZS:4.5g TZS:0.7g SZH:4.2g CK:0.9g FH:1.3g SÓ:0.2g CA:22.5mg 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;7;) EN:151.0kcal ZS:3.7g TZS:2.4g SZH:24.7g CK:20.4g FH:2.5g SÓ:0.2g CA:36.0mg Majorannás csirkemell szelet EN:101.9kcal ZS:5.2g TZS:0.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:12.7g SÓ:0.3g CA:0.0mg Rizs köret EN:232.5kcal ZS:2.9g TZS:0.4g SZH:46.5g FH:5.6g SÓ:0.2g Mongol saláta * (10;) EN:14.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.7g CK:1.0g FH:1.3g SÓ:0.5g
Uzsonna	Natúr sajtkrém (7;) EN:35.8kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:1.3g CK:1.3g FH:0.9g SÓ:0.4g CA:129.3mg Stangli (1;6;7;13;) EN:145.5kcal ZS:6.1g SZH:18.8g FH:2.8g SÓ:0.4g	Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:63.8kcal ZS:6.0g TZS:3.8g SZH:0.8g CK:0.6g FH:0.5g SÓ:0.1g 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 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	Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g CA:240.0mg 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 Kifli (1;7;) EN:124.5kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:25.5g CK:0.1g FH:3.8g SÓ:0.7g