

Szakácstündér	Hétfő 05.26	Kedd 05.27	Szerda 05.28	Csütörtök 05.29	Péntek 05.30
Tízórai	Citromos tea EN:36.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.0g CK:9.0g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Körözött (7;) EN:57.1kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.5g CK:1.4g FH:4.5g SÓ:0.8g CA:38.0mg vizes zsemle (1;) EN:139.4kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:28.2g CK:0.9g FH:4.4g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Kakaó (7;) EN:124.6kcal ZS:3.2g TZS:2.1g SZH:17.1g CK:17.0g FH:6.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g CA:240.0mg Sajtos pacsni 50g (1;3;7;) EN:152.0kcal ZS:6.7g TZS:4.2g SZH:15.7g CK:2.3g FH:7.0g SÓ:0.5g	Limonádé EN:27.3kcal SZH:6.1g CK:5.2g FH:0.1g Olasz felvágott EN:70.8kcal ZS:6.0g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.0g FH:3.6g SÓ:0.7g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g félbarna kenyér (1;) EN:148.8kcal ZS:0.6g TZS:0.2g SZH:31.1g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g	Málna tea EN:35.9kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.8g CK:8.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sonkakrém (7;) EN:110.2kcal ZS:9.1g TZS:5.5g SZH:1.9g CK:1.3g FH:5.1g SÓ:1.0g CA:18.8mg teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g
Ebéd	Húsgombóc leves (1;3;7;9;) EN:173.9kcal ZS:9.4g TZS:2.3g SZH:13.1g CK:3.5g FH:8.4g SÓ:1.2g CA:32.0mg Sült virsli EN:132.5kcal ZS:11.5g TZS:3.5g SZH:1.4g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:1.1g Paraj mártás (1;7;) EN:142.4kcal ZS:2.7g TZS:1.3g SZH:23.1g CK:8.1g FH:6.2g SÓ:1.1g CA:120.0mg Főtt burgonya 1/2 (12;) EN:148.1kcal ZS:0.3g SZH:29.0g FH:3.9g SÓ:0.0g alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g	Zöldborsókrémleves (7;) EN:131.0kcal ZS:6.6g TZS:1.5g SZH:13.8g CK:3.2g FH:5.6g SÓ:1.1g CA:15.0mg Csikós sertés tokány (1;7;12;) EN:266.2kcal ZS:20.9g TZS:8.1g SZH:3.9g CK:0.3g FH:15.6g SÓ:1.1g CA:0.0mg Főtt tészta (1;) EN:265.0kcal ZS:6.8g TZS:0.9g SZH:43.2g CK:2.1g FH:7.3g SÓ:0.0g	Csontleves (9;12;) EN:57.4kcal ZS:2.1g TZS:0.6g SZH:5.5g CK:1.6g FH:3.4g SÓ:5.1g Levesbetét tészta (1;) EN:24.6kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:5.0g CK:0.2g FH:0.9g SÓ:0.0g Rakott burgonya (3;7;12;) EN:268.8kcal ZS:9.8g TZS:3.1g SZH:33.9g CK:0.7g FH:7.1g SÓ:0.2g CA:23.1mg Csemege uborka * (10;12;) EN:6.6kcal ZS:0.1g SZH:1.1g CK:0.2g FH:0.5g SÓ:1.0g	Vegyes gyümölcsleves (1;7;) EN:177.2kcal ZS:3.3g TZS:2.7g SZH:33.4g CK:22.8g FH:2.2g SÓ:0.4g CA:0.0mg Lecsós csirkeragu EN:89.8kcal ZS:2.4g TZS:0.8g SZH:3.5g CK:0.0g FH:12.4g SÓ:1.1g CA:0.0mg Tarhonya (1;) EN:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.8g	Lebbencs leves (1;9;12;) EN:202.7kcal ZS:6.5g TZS:1.2g SZH:29.7g CK:1.4g FH:5.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Zöldséges rizottó EN:424.2kcal ZS:6.1g TZS:1.3g SZH:70.7g CK:1.5g FH:21.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:115.7kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:2.7g CK:0.6g FH:7.8g SÓ:0.4g CA:240.0mg Túró rudi, natúr (6;7;) EN:82.3kcal ZS:4.1g TZS:2.8g SZH:9.0g CK:8.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	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:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g	Tonhalkrém (4;7;10;) EN:99.8kcal ZS:7.4g TZS:2.5g SZH:0.4g CK:0.4g FH:7.8g SÓ:0.5g CA:7.5mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:158.6kcal ZS:0.7g TZS:0.1g SZH:31.0g CK:0.6g FH:5.9g SÓ:0.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Magyaros vajkrém (7;) EN:34.8kcal ZS:3.5g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.2g FH:0.2g SÓ:0.1g CA:5.0mg Teljeskiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Kígyóuborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Kockasajt, natúr (7;) EN:70.5kcal ZS:5.5g TZS:3.8g SZH:1.8g CK:1.4g FH:3.3g SÓ:0.5g CA:172.5mg Kifli (1;7;) EN:109.6kcal ZS:1.5g TZS:0.6g SZH:20.4g CK:1.1g FH:2.9g SÓ:0.4g