

Szakácstündér	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Karamellás tej (7;) EN:104.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:13.4g CK:13.4g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:240.0mg Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:38.7kcal ZS:0.0g TZS:0.5g SZH:9.1g CK:9.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Popeye kedvence (3;7;) EN:47.8kcal ZS:2.8g TZS:1.3g SZH:1.8g CK:0.7g FH:3.7g SÓ:0.4g CA:86.3mg Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea (12;) EN:38.7kcal ZS:0.0g TZS:0.5g SZH:9.1g CK:9.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros körözött (7;) EN:48.4kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:2.3g CK:1.6g FH:4.8g SÓ:0.1g CA:87.0mg Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g CK:9.4g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:240.0mg Natúr vajkrém (7;) EN:52.4kcal ZS:4.4g TZS:2.9g SZH:2.5g CK:1.5g FH:0.7g Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Gyümölcs tea (12;) EN:38.7kcal ZS:0.0g TZS:0.5g SZH:9.1g CK:9.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Szárnycs húskrém (házi) EN:50.9kcal ZS:3.7g TZS:0.9g SZH:0.0g CK:0.0g FH:3.7g SÓ:0.1g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
Ebéd	Sertésraguleves (1;3;9;) EN:142.6kcal ZS:3.4g TZS:1.1g SZH:11.8g CK:0.6g FH:14.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Spagetti (1;) EN:285.8kcal ZS:5.7g TZS:0.7g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:1.0g Tejföl öntet (7;) EN:165.6kcal ZS:14.4g TZS:9.4g SZH:4.0g CK:4.0g FH:3.6g SÓ:0.0g CA:480.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:77.1kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:1.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Reszelt tésztaleves (1;3;9;) EN:69.9kcal ZS:2.6g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:0.7g FH:2.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Zöldséges vagdalt (1;3;) EN:231.6kcal ZS:11.9g TZS:3.8g SZH:17.6g CK:1.2g FH:13.1g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tökfőzelék (1;7;12;) EN:129.6kcal ZS:5.1g TZS:1.2g SZH:17.3g CK:0.3g FH:3.1g SÓ:0.8g CA:40.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:91.2kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:7.0g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.9g CA:105.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Sertéspörkölt EN:136.3kcal ZS:6.8g TZS:1.6g SZH:2.8g CK:0.0g FH:14.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Párolt rizs EN:259.7kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:51.7g FH:6.2g SÓ:0.6g Káposzta saláta EN:49.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.3g CK:5.3g FH:1.4g SÓ:0.1g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:83.4kcal ZS:3.6g TZS:1.1g SZH:9.7g CK:0.5g FH:2.9g SÓ:0.9g CA:32.0mg Kolbászos paprikás burgonya (1;12;) EN:464.4kcal ZS:25.8g TZS:9.2g SZH:42.7g CK:0.1g FH:11.0g SÓ:2.6g CA:0.0mg Csemege uborka EN:7.8kcal ZS:0.1g SZH:1.4g CK:1.1g FH:0.4g SÓ:0.9g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g	Legényfogó leves (1;3;7;) EN:161.5kcal ZS:6.4g TZS:2.1g SZH:7.5g CK:0.5g FH:14.6g SÓ:1.6g CA:32.0mg Kakaós kalács (házi, 2 db) (1;3;7;) EN:488.7kcal ZS:11.6g TZS:3.5g SZH:82.7g CK:25.4g FH:11.1g SÓ:1.0g CA:32.0mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd B	Sertésraguleves (1;3;9;) EN:142.6kcal ZS:3.4g TZS:1.1g SZH:11.8g CK:0.6g FH:14.4g SÓ:0.4g CA:0.0mg Pozsonyi kocka (1;3;7;) EN:624.4kcal ZS:18.4g TZS:6.2g SZH:96.3g CK:41.8g FH:15.1g SÓ:0.5g CA:114.3mg	Reszelt tésztaleves (1;3;9;) EN:69.9kcal ZS:2.6g TZS:0.5g SZH:8.7g CK:0.7g FH:2.4g SÓ:0.9g CA:0.0mg Panírozott dínófigura (1;3;6;7;9;10;) EN:182.5kcal ZS:11.2g TZS:1.9g SZH:13.8g CK:0.5g FH:5.7g SÓ:0.8g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:236.9kcal ZS:5.6g TZS:1.6g SZH:29.6g CK:4.0g FH:12.9g SÓ:0.9g CA:76.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:91.2kcal ZS:5.2g TZS:2.2g SZH:7.0g CK:2.3g FH:2.4g SÓ:0.9g CA:105.0mg Levesgyöngy (1;3;7;) EN:75.0kcal ZS:4.2g TZS:2.0g SZH:7.9g CK:0.9g FH:1.2g SÓ:0.1g Reszelt csirkemáj EN:158.2kcal ZS:9.0g TZS:1.9g SZH:2.6g CK:0.0g FH:15.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:0.5g Káposzta saláta EN:49.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.3g CK:5.3g FH:1.4g SÓ:0.1g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:83.4kcal ZS:3.6g TZS:1.1g SZH:9.7g CK:0.5g FH:2.9g SÓ:0.9g CA:32.0mg Majorannás csirketokány (1;7;) EN:166.4kcal ZS:7.5g TZS:2.2g SZH:8.6g CK:0.4g FH:15.1g SÓ:0.8g CA:53.3mg Bulgur (1;) EN:246.4kcal ZS:1.4g SZH:49.0g CK:7.0g FH:9.1g SÓ:0.7g	Legényfogó leves (1;3;7;) EN:161.5kcal ZS:6.4g TZS:2.1g SZH:7.5g CK:0.5g FH:14.6g SÓ:1.6g CA:32.0mg Ízes derelye (1;3;) EN:418.5kcal ZS:3.7g TZS:0.6g SZH:82.5g CK:15.7g FH:10.9g SÓ:1.1g Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g Porcukor szórát EN:164.0kcal SZH:40.0g CK:40.0g
Uzsonna	Baromfi párizsi EN:60.9kcal ZS:5.1g TZS:1.8g SZH:0.5g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:0.6g Margarin EN:25.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Zalakrém (10;) EN:50.4kcal ZS:4.6g TZS:1.5g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.3g SÓ:0.3g Margarin EN:25.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Reszelt sajt (1;7;) EN:77.1kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:1.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g	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:25.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Kockasajt (7;) EN:21.9kcal ZS:1.3g TZS:0.8g SZH:1.3g CK:0.9g FH:1.4g SÓ:0.4g CA:100.6mg Vizes kifli (1;) EN:112.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:22.9g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g

Szakácsstündér	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Póréhagyma EN:11.4kcal ZS:0.1g SZH:2.1g FH:0.7g Margarin EN:25.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g Uborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	

Szakácsstünder	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Tízórai	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g CK:9.4g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:240.0mg Méz EN:60.8kcal SZH:16.5g CK:16.4g FH:0.1g Margarin EN:25.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g	Karamellás tej (7;) EN:104.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:13.4g CK:13.4g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:240.0mg Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN:125.7kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:25.5g CK:0.6g FH:4.8g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:38.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:9.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Tonhalkrém (4;) EN:113.4kcal ZS:8.7g TZS:1.8g SZH:0.0g CK:0.0g FH:7.5g SÓ:0.8g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g	Vaníliás tej (7;) EN:119.4kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:17.1g CK:15.4g FH:6.0g SÓ:0.3g CA:240.0mg Briós (1;3;6;7;) EN:163.8kcal ZS:4.3g TZS:1.5g SZH:28.4g CK:4.7g FH:4.4g SÓ:0.3g	Gyümölcs tea (12;) EN:38.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:9.1g CK:9.1g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Natúr sajtkrém (7;) EN:31.6kcal ZS:1.6g TZS:1.1g SZH:2.2g CK:1.0g FH:2.1g SÓ:0.3g CA:115.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:144.7kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.2g FH:7.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Bolognai spagetti (1;) EN:492.9kcal ZS:17.6g TZS:5.0g SZH:61.9g CK:4.2g FH:21.8g SÓ:1.3g CA:0.0mg Reszelt sajt (1;7;) EN:77.1kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:1.8g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g CA:160.0mg	Csurgatott tésztaleves (1;3;9;) EN:76.1kcal ZS:2.7g TZS:0.5g SZH:10.0g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Paradicsommártás (1;) EN:105.1kcal ZS:0.8g TZS:0.1g SZH:21.7g CK:10.0g FH:2.3g SÓ:0.7g Húsgombóc (3;) EN:215.1kcal ZS:12.3g TZS:4.0g SZH:14.1g CK:0.0g FH:12.2g SÓ:0.9g CA:0.0mg Főtt burgonya félköret (12;) EN:153.4kcal ZS:1.7g TZS:0.1g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:0.1g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:144.7kcal ZS:4.5g TZS:2.3g SZH:24.1g CK:18.3g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:94.6mg Borsos tokány (1;) EN:132.1kcal ZS:5.7g TZS:1.5g SZH:4.1g CK:0.0g FH:15.0g SÓ:1.0g CA:0.0mg Párolt rizs EN:259.7kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:51.7g FH:6.2g SÓ:0.6g Káposzta saláta EN:49.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.3g CK:5.3g FH:1.4g SÓ:0.1g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:143.5kcal ZS:9.1g TZS:3.7g SZH:12.0g CK:1.7g FH:2.6g SÓ:1.5g CA:80.0mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:439.5kcal ZS:25.9g TZS:4.7g SZH:28.6g CK:1.2g FH:22.3g SÓ:1.1g Petrezselymes burgonya (12;) EN:188.3kcal ZS:0.4g SZH:36.9g FH:5.0g SÓ:0.5g Pírított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:176.6kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:17.4g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Pizzás csiga (1;3;7;) EN:312.0kcal ZS:9.1g TZS:4.6g SZH:46.8g CK:3.9g FH:10.0g SÓ:1.0g CA:104.7mg Alma EN:35.0kcal ZS:0.4g SZH:7.0g FH:0.4g
Ebéd B	Zöldborsóleves (1;3;) EN:144.7kcal ZS:2.7g TZS:0.4g SZH:21.0g CK:0.2g FH:7.1g SÓ:1.1g CA:0.0mg Hamis stíriai metélt (1;3;7;) EN:485.5kcal ZS:16.6g TZS:6.2g SZH:65.5g CK:14.2g FH:16.2g SÓ:0.9g CA:206.5mg	Csurgatott tésztaleves (1;3;9;) EN:76.1kcal ZS:2.7g TZS:0.5g SZH:10.0g CK:0.6g FH:2.6g SÓ:0.9g CA:0.0mg Sonkaropogós (1;3;6;7;) EN:362.6kcal ZS:21.6g TZS:4.0g SZH:27.7g CK:2.1g FH:13.6g SÓ:1.5g CA:13.1mg Finomfőzelék (1;7;12;) EN:199.5kcal ZS:5.2g TZS:1.1g SZH:30.2g CK:12.6g FH:6.8g SÓ:1.2g CA:73.5mg Fehér kenyér (1;) EN:144.0kcal ZS:0.7g TZS:0.3g SZH:28.7g CK:0.1g FH:5.2g SÓ:0.8g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:144.7kcal ZS:4.5g TZS:2.3g SZH:24.1g CK:18.3g FH:2.1g SÓ:0.0g CA:94.6mg Mexikói vagdalt (1;3;) EN:242.5kcal ZS:11.9g TZS:3.8g SZH:19.4g CK:2.2g FH:13.6g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:0.5g Káposzta saláta EN:49.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:10.3g CK:5.3g FH:1.4g SÓ:0.1g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:143.5kcal ZS:9.1g TZS:3.7g SZH:12.0g CK:1.7g FH:2.6g SÓ:1.5g CA:80.0mg Budapest sertésragu EN:136.4kcal ZS:6.8g TZS:1.6g SZH:4.3g CK:0.0g FH:13.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Párolt rizs EN:259.7kcal ZS:3.4g TZS:0.4g SZH:51.7g FH:6.2g SÓ:0.6g Pírított tökmag EN:54.1kcal ZS:4.6g TZS:0.9g SZH:1.8g CK:0.1g FH:2.5g SÓ:0.0g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:176.6kcal ZS:6.2g TZS:1.3g SZH:17.4g CK:0.2g FH:11.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:235.2kcal ZS:4.2g TZS:2.8g SZH:38.8g CK:19.8g FH:10.3g SÓ:0.3g CA:315.0mg Fahéj szórát EN:56.6kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:13.8g CK:13.8g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Uzsonna	Sertés párizsi EN:69.0kcal ZS:6.0g TZS:2.4g SZH:0.8g CK:0.0g FH:3.0g SÓ:0.6g Margarin EN:25.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g	Löncskrém (10;) EN:44.4kcal ZS:4.0g TZS:1.3g SZH:0.2g CK:0.1g FH:1.2g SÓ:0.3g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g Uborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	Túró rudi (6;7;) EN:82.1kcal ZS:3.9g TZS:3.4g SZH:9.2g CK:8.5g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:0.0mg Vizes kifli (1;) EN:112.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:22.9g CK:0.1g FH:3.4g SÓ:0.6g	Pecsenyészir EN:180.0kcal ZS:20.0g TZS:9.4g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:2.3g TZS:0.1g SZH:31.8g CK:0.5g FH:3.5g SÓ:1.0g Lilahagyma EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:2.5g FH:0.4g SÓ:0.0g	Toast szelet EN:23.4kcal ZS:1.1g TZS:0.5g SZH:1.5g CK:0.1g FH:1.6g SÓ:0.5g Margarin EN:25.5kcal ZS:2.5g TZS:0.7g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:125.0kcal ZS:0.4g TZS:0.2g SZH:26.5g CK:0.1g FH:3.9g SÓ:0.6g Paprika EN:9.0kcal ZS:0.0g SZH:1.4g FH:0.4g