

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:43.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:10.2g 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:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Gyümölcs tea (12;) EN:43.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:10.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros körözött (7;) EN:56.7kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:2.7g CK:2.0g FH:6.2g SÓ:0.1g CA:96.0mg Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	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:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Gyümölcs tea (12;) EN:43.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:10.2g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Szárnycs húskrém (házi) EN:57.4kcal ZS:4.2g TZS:1.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:4.1g SÓ:0.1g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Paradicsom EN:6.9kcal ZS:0.1g SZH:1.2g FH:0.3g
Ebéd	Sertésraguleves (1;3;9;) EN:168.6kcal ZS:3.9g TZS:1.3g SZH:14.0g CK:0.7g FH:17.0g SÓ:0.5g CA:0.0mg Spagetti (1;) EN:294.0kcal ZS:6.6g TZS:0.8g SZH:50.2g CK:2.5g FH:8.8g SÓ:1.1g 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 tésztalesves (1;3;9;) EN:78.5kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:9.9g CK:0.8g FH:2.6g SÓ:1.0g CA:0.0mg Zöldséges vagdalt (1;3;) EN:247.9kcal ZS:11.1g TZS:3.8g SZH:20.4g CK:1.5g FH:13.7g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tököfőzelék (1;7;12;) EN:156.9kcal ZS:7.3g TZS:2.1g SZH:18.8g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:0.9g CA:80.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:104.3kcal ZS:6.0g TZS:2.5g SZH:8.0g CK:2.7g FH:2.7g SÓ:1.0g CA:120.0mg 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:158.2kcal ZS:8.0g TZS:1.9g SZH:3.2g CK:0.0g FH:17.0g SÓ:1.5g CA:0.0mg Párolt rizs EN:292.7kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:58.1g FH:7.0g SÓ:0.6g Káposzta saláta EN:55.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.5g CK:6.0g FH:1.5g SÓ:0.1g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:93.8kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:10.9g CK:0.6g FH:3.2g SÓ:1.0g CA:36.0mg Kolbászos paprikás burgonya (1;12;) EN:499.0kcal ZS:28.9g TZS:10.4g SZH:43.5g CK:0.1g FH:11.7g SÓ:3.0g 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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Legényfogó leves (1;3;7;) EN:180.6kcal ZS:7.1g TZS:2.3g SZH:8.3g CK:0.6g FH:17.0g SÓ:1.6g CA:32.0mg Kakaós kalács (házi, 2 db) (1;3;7;) EN:550.0kcal ZS:13.0g TZS:4.0g SZH:93.0g CK:28.6g FH:11.6g SÓ:1.1g CA:36.0mg Alma EN:42.0kcal ZS:0.5g SZH:8.4g FH:0.5g
Ebéd B	Sertésraguleves (1;3;9;) EN:168.6kcal ZS:3.9g TZS:1.3g SZH:14.0g CK:0.7g FH:17.0g SÓ:0.5g CA:0.0mg Pozsonyi kocka (1;3;7;) EN:702.5kcal ZS:20.7g TZS:7.0g SZH:108.3g CK:47.0g FH:17.0g SÓ:0.6g CA:128.6mg	Reszelt tésztalesves (1;3;9;) EN:78.5kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:9.9g CK:0.8g FH:2.6g SÓ:1.0g 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:250.1kcal ZS:6.2g TZS:1.9g SZH:31.2g CK:4.4g FH:13.2g SÓ:0.9g CA:89.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:104.3kcal ZS:6.0g TZS:2.5g SZH:8.0g CK:2.7g FH:2.7g SÓ:1.0g CA:120.0mg 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:178.0kcal ZS:10.1g TZS:2.2g SZH:2.9g CK:0.0g FH:17.5g SÓ:1.9g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:188.0kcal ZS:0.4g SZH:36.8g FH:5.0g SÓ:0.5g Káposzta saláta EN:55.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.5g CK:6.0g FH:1.5g SÓ:0.1g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:93.8kcal ZS:4.0g TZS:1.2g SZH:10.9g CK:0.6g FH:3.2g SÓ:1.0g CA:36.0mg Majorannás csirketokány (1;7;) EN:189.8kcal ZS:8.6g TZS:2.5g SZH:9.7g CK:0.5g FH:17.4g SÓ:0.9g CA:60.0mg Bulgur (1;) EN:281.6kcal ZS:1.6g SZH:56.0g CK:8.0g FH:10.4g SÓ:0.8g	Legényfogó leves (1;3;7;) EN:180.6kcal ZS:7.1g TZS:2.3g SZH:8.3g CK:0.6g FH:17.0g SÓ:1.6g CA:32.0mg Ízes derelye (1;3;) EN:470.9kcal ZS:4.2g TZS:0.7g SZH:92.9g CK:17.7g FH:12.2g SÓ:1.2g Alma EN:42.0kcal ZS:0.5g SZH:8.4g FH:0.5g 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:38.3kcal ZS:3.8g TZS:1.1g 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 Margarin EN:38.3kcal ZS:3.8g TZS:1.1g 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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	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:38.3kcal ZS:3.8g TZS:1.1g 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

Szakácstündér	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Uzsonna	Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g Jégcsapretek EN:4.5kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g 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:38.3kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g	Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g Uborka EN:3.6kcal ZS:0.0g SZH:0.5g FH:0.3g	

Szakácstündér	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:38.3kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g	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:43.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:10.2g 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:0.9g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g 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:43.5kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:10.2g CK:10.2g 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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:155.0kcal ZS:2.8g TZS:0.5g SZH:23.1g CK:0.2g FH:7.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Bolognai spagetti (1;) EN:557.1kcal ZS:20.1g TZS:5.7g SZH:69.5g CK:4.7g FH:24.7g SÓ:1.4g 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:88.8kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:12.2g CK:0.7g FH:2.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Paradicsommártás (1;) EN:121.1kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:25.1g CK:11.3g FH:2.6g SÓ:0.8g Húsgombóc (3;) EN:246.5kcal ZS:14.1g TZS:4.6g SZH:16.1g CK:0.0g FH:14.0g SÓ:1.1g CA:0.0mg Főtt burgonya félköret (12;) EN:157.6kcal ZS:2.1g TZS:0.2g SZH:27.6g FH:3.8g SÓ:0.1g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:168.4kcal ZS:5.1g TZS:2.6g SZH:28.4g CK:21.8g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:107.3mg Borsos tokány (1;) EN:151.4kcal ZS:6.5g TZS:1.8g SZH:4.8g CK:0.0g FH:17.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Párolt rizs EN:292.7kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:58.1g FH:7.0g SÓ:0.6g Káposzta saláta EN:55.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.5g CK:6.0g FH:1.5g SÓ:0.1g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:161.3kcal ZS:10.2g TZS:4.1g SZH:13.5g CK:1.9g FH:2.9g SÓ:1.7g CA:90.0mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:494.4kcal ZS:29.2g TZS:5.3g SZH:32.2g CK:1.4g FH:25.1g SÓ:1.3g Petrezselymes burgonya (12;) EN:235.5kcal ZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g 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:206.6kcal ZS:7.3g TZS:1.6g SZH:19.6g CK:0.2g FH:13.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg Pizzás csiga (1;3;7;) EN:351.0kcal ZS:10.3g TZS:5.4g SZH:52.7g CK:4.4g FH:11.2g SÓ:1.1g CA:117.7mg Alma EN:42.0kcal ZS:0.5g SZH:8.4g FH:0.5g
Ebéd B	Zöldborsóleves (1;3;) EN:155.0kcal ZS:2.8g TZS:0.5g SZH:23.1g CK:0.2g FH:7.4g SÓ:1.2g CA:0.0mg Hamis stíriai metélt (1;3;7;) EN:549.6kcal ZS:18.9g TZS:7.1g SZH:73.7g CK:15.0g FH:18.5g SÓ:1.1g CA:236.0mg	Csurgatott tésztaleves (1;3;9;) EN:88.8kcal ZS:2.9g TZS:0.5g SZH:12.2g CK:0.7g FH:2.9g SÓ:1.0g CA:0.0mg Sonkaropogós (1;3;6;7;) EN:407.9kcal ZS:24.3g TZS:4.5g SZH:31.1g CK:2.4g FH:15.3g SÓ:1.7g CA:14.7mg Finomfőzelék (1;7;12;) EN:214.8kcal ZS:5.8g TZS:1.2g SZH:32.0g CK:13.1g FH:7.3g SÓ:1.4g CA:84.0mg Fehér kenyér (1;) EN:168.0kcal ZS:0.8g TZS:0.3g SZH:33.5g CK:0.1g FH:6.0g SÓ:0.9g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:168.4kcal ZS:5.1g TZS:2.6g SZH:28.4g CK:21.8g FH:2.3g SÓ:0.0g CA:107.3mg Mexikói vagdalt (1;3;) EN:257.2kcal ZS:11.2g TZS:3.8g SZH:21.9g CK:2.5g FH:14.2g 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:55.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:11.5g CK:6.0g FH:1.5g SÓ:0.1g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:161.3kcal ZS:10.2g TZS:4.1g SZH:13.5g CK:1.9g FH:2.9g SÓ:1.7g CA:90.0mg Budapest sertésragu EN:153.5kcal ZS:7.6g TZS:1.8g SZH:4.8g CK:0.0g FH:14.9g SÓ:1.2g CA:0.0mg Párolt rizs EN:292.7kcal ZS:3.9g TZS:0.5g SZH:58.1g FH:7.0g 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:206.6kcal ZS:7.3g TZS:1.6g SZH:19.6g CK:0.2g FH:13.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:273.5kcal ZS:4.8g TZS:3.1g SZH:45.5g CK:23.6g FH:11.8g SÓ:0.4g CA:360.0mg Fahéj szórát EN:63.7kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:15.5g CK:15.5g 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:38.3kcal ZS:3.8g TZS:1.1g 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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g 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:196.0kcal ZS:2.6g TZS:0.2g SZH:37.1g CK:0.6g FH:4.1g SÓ:1.2g 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:38.3kcal ZS:3.8g TZS:1.1g 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