

Szakácsstünder	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:48.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:11.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Baromfi párizsi EN:81.2kcal ZS:6.8g TZS:2.4g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.4g SÓ:0.8g Margarin EN:38.3kcal ZS:3.8g TZS:1.1g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Jégcsapretek EN:6.0kcal ZS:0.0g SZH:0.9g FH:0.5g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	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 Tojásrántotta (3;) EN:127.0kcal ZS:9.7g TZS:2.6g FH:9.6g SÓ:0.9g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:11.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Magyaros körözött (7;) EN:61.1kcal ZS:2.3g TZS:1.5g SZH:3.0g CK:2.2g FH:6.9g SÓ:0.2g CA:100.5mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Uborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	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 Briós (1;3;6;7;) EN:327.6kcal ZS:8.5g TZS:3.0g SZH:56.7g CK:9.3g FH:8.8g SÓ:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:11.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Sertés löncs EN:72.0kcal ZS:5.6g TZS:2.3g SZH:0.6g CK:0.4g FH:4.8g SÓ:1.0g 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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g
Ebéd	Sertésraguleves (1;3;9;) EN:181.7kcal ZS:4.3g SZH:14.9g CK:0.7g FH:18.4g SÓ:0.5g 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 Spagetti (1;) EN:328.9kcal ZS:6.7g TZS:0.8g SZH:57.4g CK:2.8g FH:10.0g SÓ:1.2g Tejföl öntet (7;) EN:207.0kcal ZS:18.0g TZS:11.7g SZH:4.9g CK:4.9g FH:4.5g SÓ:0.1g CA:600.0mg	Reszelt tésztalesves (1;3;9;) EN:86.9kcal ZS:3.2g TZS:0.5g SZH:11.0g CK:0.8g FH:2.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Zöldséges vagdalt (1;3;) EN:285.2kcal ZS:14.3g TZS:4.6g SZH:22.4g CK:1.6g FH:15.9g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tököfőzelék (1;7;12;) EN:179.5kcal ZS:8.2g TZS:2.2g SZH:21.7g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.0g CA:80.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:117.4kcal ZS:6.8g TZS:2.9g SZH:9.0g CK:3.0g FH:3.0g SÓ:1.1g CA:135.0mg 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:191.9kcal ZS:9.6g TZS:2.3g SZH:3.6g CK:0.0g FH:21.1g SÓ:1.7g CA:0.0mg Párolt rizs EN:325.6kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:64.6g FH:7.7g SÓ:0.6g Káposzta saláta EN:61.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.8g CK:6.7g FH:1.7g SÓ:0.2g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:104.2kcal ZS:4.5g TZS:1.4g SZH:12.1g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:1.1g CA:40.0mg Kolbászos paprikás burgonya (1;12;) EN:588.5kcal ZS:33.0g TZS:11.8g SZH:53.4g CK:0.1g FH:13.9g SÓ:3.3g CA:0.0mg Csemege uborka EN:9.1kcal ZS:0.1g SZH:1.7g CK:1.3g FH:0.4g SÓ:1.1g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Legényfogó leves (1;3;7;) EN:211.9kcal ZS:9.3g TZS:2.7g SZH:9.4g CK:0.6g FH:20.4g SÓ:1.8g CA:36.0mg Kakaós kalács (házi, 2 db) (1;3;7;) EN:611.0kcal ZS:14.5g TZS:4.4g SZH:103.4g CK:31.8g FH:13.8g SÓ:1.2g CA:40.0mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Ebéd B	Sertésraguleves (1;3;9;) EN:181.7kcal ZS:4.3g TZS:1.4g SZH:14.9g CK:0.7g FH:18.4g SÓ:0.5g CA:0.0mg Pozsonyi kocka (1;3;7;) EN:780.6kcal ZS:23.0g TZS:7.8g SZH:120.4g CK:52.2g FH:18.9g SÓ:0.7g CA:142.8mg	Reszelt tésztalesves (1;3;9;) EN:86.9kcal ZS:3.2g TZS:0.5g SZH:11.0g CK:0.8g FH:2.9g SÓ:1.1g CA:0.0mg Panírozott dinófigura (1;3;6;7;9;10;) EN:364.9kcal ZS:22.4g TZS:3.9g SZH:27.6g CK:1.0g FH:11.4g SÓ:1.5g Zöldborsófőzelék (1;7;) EN:294.2kcal ZS:6.9g TZS:2.1g SZH:36.9g CK:4.9g FH:16.0g SÓ:1.1g CA:102.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:117.4kcal ZS:6.8g TZS:2.9g SZH:9.0g CK:3.0g FH:3.0g SÓ:1.1g CA:135.0mg 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:197.8kcal ZS:11.2g TZS:2.4g SZH:3.3g CK:0.0g FH:19.4g SÓ:2.1g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.6g Káposzta saláta EN:61.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.8g CK:6.7g FH:1.7g SÓ:0.2g	Sajtgaluska leves (1;3;7;9;) EN:104.2kcal ZS:4.5g TZS:1.4g SZH:12.1g CK:0.7g FH:3.6g SÓ:1.1g CA:40.0mg Majorannás csirketokány (1;7;) EN:213.1kcal ZS:9.6g TZS:2.8g SZH:10.8g CK:0.5g FH:19.7g SÓ:1.0g CA:66.6mg Bulgur (1;) EN:352.0kcal ZS:2.0g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g	Legényfogó leves (1;3;7;) EN:211.9kcal ZS:9.3g TZS:2.7g SZH:9.4g CK:0.6g FH:20.4g SÓ:1.8g CA:36.0mg Ízes derelye (1;3;) EN:523.2kcal ZS:4.7g TZS:0.8g SZH:103.2g CK:19.7g FH:13.6g SÓ:1.3g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g Porcukor szórat EN:246.0kcal SZH:60.0g CK:60.0g
Vacsora	Csirkepörkölt EN:191.9kcal ZS:9.4g TZS:1.8g SZH:4.1g CK:0.0g FH:21.5g SÓ:1.7g CA:0.0mg	Lecsós szárnyasragu EN:150.4kcal ZS:4.9g TZS:1.2g SZH:5.7g CK:0.0g FH:19.8g SÓ:2.2g CA:0.0mg	Hamis lasagne (1;3;7;9;) EN:639.3kcal ZS:25.7g TZS:10.8g SZH:71.4g CK:5.1g FH:30.2g SÓ:1.0g CA:186.6mg	Bácskai rizseshús EN:494.9kcal ZS:11.5g TZS:2.4g SZH:72.3g CK:0.0g FH:25.2g SÓ:1.2g CA:0.0mg	

Szakácstündér	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Vacsora	Tökfőzelék (1;7;12;) EN:179.5kcal ZS:8.2g TZS:2.2g SZH:21.7g CK:0.7g FH:4.1g SÓ:1.0g CA:80.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	Bulgur (1;) EN:352.0kcal ZS:2.0g SZH:70.0g CK:10.0g FH:13.0g SÓ:0.9g		Vitamin saláta EN:52.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:11.0g CK:6.8g FH:1.2g SÓ:1.0g	

Szakácstündér	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Reggeli	Gyümölcs tea (12;) EN:48.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:11.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Toast szelet EN:46.8kcal ZS:2.2g TZS:1.0g SZH:3.0g CK:0.3g FH:3.3g SÓ:1.0g Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:11.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Főtt tojás (3;) EN:112.0kcal ZS:8.0g TZS:2.4g FH:9.6g 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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g SZH:1.6g FH:0.4g	Vaníliás tej (7;) EN:166.8kcal ZS:4.5g TZS:3.0g SZH:22.7g CK:20.8g FH:9.0g SÓ:0.4g CA:360.0mg 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:250.0kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:53.0g CK:0.2g FH:7.8g SÓ:1.1g	Gyümölcs tea (12;) EN:48.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:11.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg Trappista sajt (7;) EN:140.8kcal ZS:11.2g TZS:7.2g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.0g SÓ:0.5g CA:320.0mg 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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g Uborka EN:4.8kcal ZS:0.0g SZH:0.7g FH:0.4g	Paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g SZH:1.9g FH:0.6g 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 Zala felvágott EN:96.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:0.8g CK:0.2g FH:5.2g SÓ:0.9g 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:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g
Ebéd	Zöldborsóleves (1;3;) EN:184.0kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:26.5g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg Bolognai spagetti (1;) EN:622.8kcal ZS:22.6g TZS:6.4g SZH:77.4g CK:5.4g FH:27.6g SÓ:1.7g 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	Csurgatott tésztaleves (1;3;9;) EN:102.0kcal ZS:3.2g TZS:0.5g SZH:14.4g CK:0.8g FH:3.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Paradicsommártás (1;) EN:132.8kcal ZS:1.1g TZS:0.1g SZH:27.5g CK:12.5g FH:2.8g SÓ:0.9g Húsgombóc (3;) EN:277.9kcal ZS:15.9g TZS:5.2g SZH:18.2g CK:0.0g FH:15.7g SÓ:1.2g 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:193.4kcal ZS:5.7g TZS:2.9g SZH:33.0g CK:25.6g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:120.3mg Borsos tokány (1;) EN:170.7kcal ZS:7.4g TZS:2.0g SZH:5.4g CK:0.0g FH:19.3g SÓ:0.3g CA:0.0mg Párolt rizs EN:325.6kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:64.6g FH:7.7g SÓ:0.6g Káposzta saláta EN:61.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.8g CK:6.7g FH:1.7g SÓ:0.2g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:179.3kcal ZS:11.4g TZS:4.6g SZH:15.0g CK:2.1g FH:3.2g SÓ:1.9g CA:100.0mg Rántott sertésszelet (1;3;) EN:549.3kcal ZS:32.4g TZS:5.8g SZH:35.8g CK:1.5g FH:27.9g SÓ:1.4g Petrezselymes burgonya (12;) EN:235.5kcal ZS:0.5g SZH:46.1g FH:6.3g SÓ:0.6g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:240.0kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:21.8g CK:0.2g FH:16.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Pizzás csiga (1;3;7;) EN:390.0kcal ZS:11.4g TZS:5.7g SZH:58.5g CK:4.9g FH:12.5g SÓ:1.3g CA:130.8mg Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g SZH:10.5g FH:0.6g
Ebéd B	Zöldborsóleves (1;3;) EN:184.0kcal ZS:3.8g TZS:0.6g SZH:26.5g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.4g CA:0.0mg Hamis stíriai metélt (1;3;7;) EN:621.8kcal ZS:21.2g TZS:8.0g SZH:83.9g CK:17.9g FH:20.9g SÓ:1.2g CA:265.5mg	Csurgatott tésztaleves (1;3;9;) EN:102.0kcal ZS:3.2g TZS:0.5g SZH:14.4g CK:0.8g FH:3.2g SÓ:1.1g CA:0.0mg Sonkaropogós (1;3;6;7;) EN:453.2kcal ZS:27.0g TZS:5.0g SZH:34.6g CK:2.6g FH:17.0g SÓ:1.9g CA:16.4mg Finomfőzelék (1;7;12;) EN:253.7kcal ZS:6.5g TZS:1.4g SZH:38.3g CK:15.6g FH:8.8g SÓ:1.6g CA:96.0mg Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g	Erdei gyümölcsleves (1;7;) EN:193.4kcal ZS:5.7g TZS:2.9g SZH:33.0g CK:25.6g FH:2.6g SÓ:0.0g CA:120.3mg Mexikói vagdalt (1;3;) EN:296.9kcal ZS:14.4g TZS:4.6g SZH:24.3g CK:2.8g FH:16.5g SÓ:0.2g CA:0.0mg Tört burgonya (12;) EN:235.0kcal ZS:0.5g SZH:46.0g FH:6.3g SÓ:0.6g Káposzta saláta EN:61.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:12.8g CK:6.7g FH:1.7g SÓ:0.2g	Zöldségkrémleves (1;7;9;) EN:179.3kcal ZS:11.4g TZS:4.6g SZH:15.0g CK:2.1g FH:3.2g SÓ:1.9g CA:100.0mg Budapest sertésragu EN:170.5kcal ZS:8.5g TZS:2.0g SZH:5.3g CK:0.0g FH:16.5g SÓ:1.4g CA:0.0mg Párolt rizs EN:325.6kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:64.6g FH:7.7g SÓ:0.6g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN:240.0kcal ZS:8.8g TZS:1.9g SZH:21.8g CK:0.2g FH:16.2g SÓ:1.6g CA:0.0mg Tejbedara (1;7;) EN:311.1kcal ZS:5.4g TZS:3.5g SZH:52.0g CK:27.4g FH:13.3g SÓ:0.4g CA:405.0mg Fahéj szórát EN:70.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:17.3g CK:17.3g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg
Vacsora	Sült kolbász EN:210.6kcal ZS:17.5g TZS:5.4g SZH:2.1g CK:0.4g FH:9.4g SÓ:2.3g Fehér kenyér (1;) EN:240.0kcal ZS:1.1g TZS:0.4g SZH:47.8g CK:0.2g FH:8.6g SÓ:1.3g Mustár (10;) EN:26.7kcal ZS:1.9g TZS:0.1g SZH:1.1g CK:1.0g FH:0.8g SÓ:0.7g	Hentestokány (10;) EN:165.9kcal ZS:7.6g TZS:2.1g SZH:3.3g CK:0.3g FH:19.7g SÓ:1.4g CA:0.0mg Párolt rizs EN:325.6kcal ZS:4.4g TZS:0.5g SZH:64.6g FH:7.7g SÓ:0.6g	Káposztás kocka (1;) EN:468.5kcal ZS:6.1g TZS:0.8g SZH:88.0g CK:9.6g FH:15.4g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Mexikói fűszeres bab EN:584.0kcal ZS:24.8g TZS:7.0g SZH:48.6g CK:5.2g FH:34.9g SÓ:1.5g CA:0.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:280.1kcal ZS:3.8g TZS:0.2g SZH:53.0g CK:0.8g FH:5.9g SÓ:1.7g	

Szakácsstündér	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Vacsora	Gyümölcs tea (12;) EN:48.4kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:11.4g CK:11.4g FH:0.0g SÓ:0.0g CA:0.0mg				