

Szakácsstündér	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Reggeli	Karamellás tej (7;) EN: 64.2 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 2.0 g; SZH: 6.6 g; CK: 6.6 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 120.0 mg; Briós (1;3;6;7;) EN: 163.8 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 28.4 g; CK: 4.7 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.3 g;	Gyümölcs tea (12;) EN: 21.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 5.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Gyümölcsjoghurt (házi) (7;) EN: 101.7 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 2.9 g; SZH: 10.2 g; CK: 9.8 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.0 g; CA: 180.0 mg; Teljes kiőrlésű kifli (1;6;) EN: 125.7 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.1 g; SZH: 25.5 g; CK: 0.6 g; FH: 4.8 g; SÓ: 0.6 g;	Tej (7;) EN: 84.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 6.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Főtt tojáskarika (3;) EN: 28.0 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 0.6 g; FH: 2.4 g; Margarin EN: 25.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Uborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Gyümölcs tea (12;) EN: 21.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 5.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tejbedara (1;7;) EN: 174.8 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 2.1 g; SZH: 28.5 g; CK: 13.9 g; FH: 7.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg; Fahéj szórát EN: 35.4 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.6 g; CK: 8.6 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;	Tej (7;) EN: 84.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 6.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Natúr sajtkrém (7;) EN: 15.8 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 57.5 mg; Fehér kenyér (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;
Tízórai	Limonádé EN: 10.9 kcal; SZH: 2.6 g; CK: 2.6 g;	Rágó uborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Limonádé EN: 10.9 kcal; SZH: 2.6 g; CK: 2.6 g;	Rágórépa EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Limonádé EN: 10.9 kcal; SZH: 2.6 g; CK: 2.6 g;
Ebéd	Májgaluskaleves (1;3;9;) EN: 77.4 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.6 g; SZH: 7.0 g; CK: 0.4 g; FH: 5.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 0.0 mg; Túrós metélt (1;7;) EN: 300.6 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 3.3 g; SZH: 43.0 g; CK: 8.7 g; FH: 10.5 g; SÓ: 0.7 g; CA: 147.5 mg; Alma EN: 17.5 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 3.5 g; FH: 0.2 g;	Fűszeres csirke aprópecsenye (9;) EN: 123.8 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.7 g; CK: 0.0 g; FH: 8.8 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Sárgaborsófőzelék (1;) EN: 240.3 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 36.5 g; CK: 3.1 g; FH: 13.9 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Banán EN: 52.5 kcal; SZH: 12.1 g; FH: 0.7 g;	Vagdalt pogácsa (1;3;) EN: 291.3 kcal; ZS: 20.3 g; TZS: 4.1 g; SZH: 16.3 g; CK: 0.6 g; FH: 10.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Burgonyapüré (7;12;) EN: 202.6 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.8 g; SZH: 33.2 g; CK: 1.9 g; FH: 5.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 48.0 mg; Cékla saláta (saját készítésű) EN: 37.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.8 g; CK: 7.3 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g;	Sajtfelfújt (1;3;7;) EN: 202.1 kcal; ZS: 13.9 g; TZS: 8.0 g; SZH: 9.2 g; CK: 2.3 g; FH: 10.5 g; SÓ: 0.4 g; CA: 276.0 mg; Finomfőzelék (1;7;12;) EN: 151.4 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 23.1 g; CK: 9.8 g; FH: 5.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 52.5 mg; Alma EN: 17.5 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 3.5 g; FH: 0.2 g;	Csirke gulyásleves (1;3;9;12;) EN: 110.0 kcal; ZS: 3.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 11.7 g; CK: 0.1 g; FH: 7.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Mákos guba (1;7;) EN: 254.1 kcal; ZS: 5.7 g; TZS: 1.7 g; SZH: 41.0 g; CK: 16.1 g; FH: 8.5 g; SÓ: 0.8 g; CA: 120.0 mg; Vanília öntet (1;7;) EN: 122.2 kcal; ZS: 1.6 g; TZS: 1.1 g; SZH: 23.2 g; CK: 15.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 127.5 mg; Alma EN: 17.5 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 3.5 g; FH: 0.2 g;
Uzsonna	Citromos tea EN: 22.2 kcal; SZH: 5.2 g; CK: 5.2 g; Sonkakrém (6;10;) EN: 37.7 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 84.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.2 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.5 g; Lilahagyma EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Citromos tea EN: 22.2 kcal; SZH: 5.2 g; CK: 5.2 g; Csirkemell sonka EN: 16.4 kcal; ZS: 0.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.1 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 25.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 g;	Citromos tea EN: 22.2 kcal; SZH: 5.2 g; CK: 5.2 g; Tonhalkrém (4;) EN: 53.6 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.3 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 84.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.2 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.5 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Citromos tea EN: 22.2 kcal; SZH: 5.2 g; CK: 5.2 g; Zalakrém (10;) EN: 50.0 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 1.3 g; SÓ: 0.3 g; Fehér kenyér (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 g;	Citromos tea EN: 22.2 kcal; SZH: 5.2 g; CK: 5.2 g; Olasz felvágott EN: 35.4 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.0 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 25.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; FH: 0.2 g;

Szakácstündér	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Reggeli	Tej (7;) EN: 84.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 6.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Reszelt sajt (1;7;) EN: 38.6 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.8 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.2 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.1 g; CA: 80.0 mg; Margarin EN: 25.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Gyümölcs tea (12;) EN: 21.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.1 g; CK: 5.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Barackos vaníliás túrókrém (házi) (7;) EN: 40.6 kcal; ZS: 0.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 6.9 g; CK: 6.8 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 23.5 mg; Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN: 153.7 kcal; ZS: 1.0 g; TZS: 0.1 g; SZH: 31.2 g; CK: 0.7 g; FH: 5.9 g; SÓ: 0.8 g;	Tej (7;) EN: 84.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 6.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Zöldfűszeres vajkrém (7;) EN: 21.6 kcal; ZS: 2.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.3 g; FH: 0.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Fehér kenyér (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; FH: 0.2 g;	Tej (7;) EN: 84.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 6.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Kakaós kalács (házi, 2 db) (1;3;7;) EN: 305.4 kcal; ZS: 7.2 g; TZS: 2.2 g; SZH: 51.7 g; CK: 15.9 g; FH: 6.9 g; SÓ: 0.6 g; CA: 20.0 mg;	Tej (7;) EN: 84.0 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 3.0 g; SZH: 6.9 g; CK: 6.9 g; FH: 4.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Natúr sajtkrém (7;) EN: 15.8 kcal; ZS: 0.8 g; TZS: 0.5 g; SZH: 1.1 g; CK: 0.5 g; FH: 1.1 g; SÓ: 0.2 g; CA: 57.5 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 84.0 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 15.9 g; CK: 0.2 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.5 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;
Tízórai	Limonádé EN: 10.9 kcal; SZH: 2.6 g; CK: 2.6 g;	Rágó uborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Limonádé EN: 10.9 kcal; SZH: 2.6 g; CK: 2.6 g;	Rágórépa EN: 8.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 1.7 g; CK: 0.2 g; FH: 0.2 g; SÓ: 0.0 g;	Limonádé EN: 10.9 kcal; SZH: 2.6 g; CK: 2.6 g;
Ebéd	Májfelfújt (1;3;) EN: 309.5 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.3 g; SZH: 49.1 g; CK: 0.2 g; FH: 14.1 g; SÓ: 1.7 g; CA: 0.0 mg; Sárgarépa főzelék (1;7;) EN: 103.6 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.8 g; SZH: 18.4 g; CK: 2.7 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 48.0 mg; Alma EN: 17.5 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 3.5 g; FH: 0.2 g;	Bácskai rizseshús EN: 250.9 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.0 g; SZH: 40.1 g; CK: 0.0 g; FH: 13.1 g; SÓ: 0.6 g; CA: 0.0 mg; Vitamin saláta EN: 26.0 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 5.5 g; CK: 3.4 g; FH: 0.6 g; SÓ: 0.0 g;	Párolt csirkemell EN: 65.3 kcal; ZS: 1.4 g; TZS: 0.6 g; SZH: 0.3 g; FH: 12.4 g; SÓ: 0.1 g; Brokkolifőzelék (1;7;) EN: 118.8 kcal; ZS: 5.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 14.0 g; CK: 5.6 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; CA: 52.0 mg;	Csirke aprópecsenye EN: 123.4 kcal; ZS: 9.2 g; TZS: 2.6 g; SZH: 0.6 g; CK: 0.0 g; FH: 8.7 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Sajtmártás (1;7;) EN: 136.4 kcal; ZS: 8.8 g; TZS: 5.2 g; SZH: 6.7 g; CK: 2.4 g; FH: 7.9 g; SÓ: 1.1 g; CA: 306.8 mg; Párolt rizs EN: 193.7 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.3 g; SZH: 38.8 g; FH: 4.7 g; SÓ: 0.0 g; Alma EN: 17.5 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 3.5 g; FH: 0.2 g;	Halgaluska leves (1;3;4;9;) EN: 84.5 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 8.8 g; CK: 1.1 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.8 g; CA: 0.0 mg; Hamis stíriai metélt (1;3;7;) EN: 345.6 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 4.5 g; SZH: 46.2 g; CK: 9.5 g; FH: 11.6 g; SÓ: 0.7 g; CA: 147.5 mg;
Uzsonna	Citromos tea EN: 22.2 kcal; SZH: 5.2 g; CK: 5.2 g; Soproni felvágott EN: 34.8 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.5 g; CK: 0.2 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 25.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g;	Citromos tea EN: 22.2 kcal; SZH: 5.2 g; CK: 5.2 g; Sonkakrém (6;10;) EN: 37.7 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.1 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.3 g; Fehér kenyér (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Uborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Citromos tea EN: 22.2 kcal; SZH: 5.2 g; CK: 5.2 g; Vitamintál (1;12;) EN: 100.8 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.4 g; SZH: 21.5 g; CK: 8.7 g; FH: 1.5 g; SÓ: 0.1 g;	Citromos tea EN: 22.2 kcal; SZH: 5.2 g; CK: 5.2 g; Baromfi párizsi EN: 30.4 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.2 g; CK: 0.1 g; FH: 1.6 g; SÓ: 0.3 g; Margarin EN: 25.5 kcal; ZS: 2.5 g; TZS: 0.7 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.1 g; Fehér kenyér (1;) EN: 72.0 kcal; ZS: 0.3 g; TZS: 0.1 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.0 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 g;	Citromos tea EN: 22.2 kcal; SZH: 5.2 g; CK: 5.2 g; Briós (1;3;6;7;) EN: 163.8 kcal; ZS: 4.3 g; TZS: 1.5 g; SZH: 28.4 g; CK: 4.7 g; FH: 4.4 g; SÓ: 0.3 g; Alma EN: 17.5 kcal; ZS: 0.2 g; SZH: 3.5 g; FH: 0.2 g;