

Szakácsstündér	Hétfő 11.17	Kedd 11.18	Szerda 11.19	Csütörtök 11.20	Péntek 11.21
Tízórai	Tej (7;) EN: 88.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.4 g; CK: 9.4 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg; Áfonya lekvár EN: 25.4 kcal; SZH: 6.0 g; CK: 5.2 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: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g;	Tej (7;) EN: 88.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.4 g; CK: 9.4 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg; Zala felvágott EN: 48.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.6 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 2.6 g; SÓ: 0.4 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: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g;	Tej (7;) EN: 88.0 kcal; ZS: 3.0 g; TZS: 2.0 g; SZH: 9.4 g; CK: 9.4 g; FH: 6.0 g; SÓ: 0.3 g; CA: 240.0 mg; Mákos kevert (házi) (1;3;7;) EN: 142.5 kcal; ZS: 6.1 g; TZS: 2.3 g; SZH: 18.9 g; CK: 10.2 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; CA: 13.7 mg;	Gyümölcs tea (12;) EN: 33.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 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: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g;	Gyümölcs tea (12;) EN: 33.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Tonhalkrém (4;) EN: 77.9 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.3 g; SZH: 0.1 g; CK: 0.0 g; FH: 5.0 g; SÓ: 0.5 g; Fehér kenyér (1;) EN: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 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;
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves (1;9;) EN: 70.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.3 g; CK: 1.0 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Sertéspörkölt EN: 117.8 kcal; ZS: 6.0 g; TZS: 1.4 g; SZH: 2.2 g; CK: 0.0 g; FH: 12.7 g; SÓ: 0.2 g; CA: 0.0 mg; Sárgaborsófőzelék (1;) EN: 257.3 kcal; ZS: 3.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 39.3 g; CK: 3.3 g; FH: 15.0 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g; FH: 0.3 g;	Csirkeaguleves (1;3;9;) EN: 125.7 kcal; ZS: 2.4 g; TZS: 0.7 g; SZH: 11.3 g; CK: 0.5 g; FH: 12.8 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Káposztás kocka (1;) EN: 324.0 kcal; ZS: 4.1 g; TZS: 0.5 g; SZH: 61.0 g; CK: 6.5 g; FH: 10.7 g; SÓ: 1.0 g; CA: 0.0 mg; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g; FH: 0.3 g;	Hagymakrémleves (1;7;) EN: 86.3 kcal; ZS: 3.7 g; TZS: 1.4 g; SZH: 11.0 g; CK: 0.4 g; FH: 1.8 g; SÓ: 0.5 g; CA: 45.8 mg; Pirított kenyérkocka (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; Rántott sertésszelet (1;3;) EN: 384.5 kcal; ZS: 22.7 g; TZS: 4.1 g; SZH: 25.0 g; CK: 1.1 g; FH: 19.5 g; SÓ: 1.0 g; Párolt rizs EN: 226.7 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 45.2 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.1 g; Cékla saláta (saját készítésű) EN: 43.9 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 10.4 g; CK: 8.6 g; FH: 1.0 g; SÓ: 0.2 g;	Csicseriborsós zöldségleves (1;9;12;) EN: 107.3 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 0.3 g; SZH: 15.6 g; CK: 1.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Főtt tojás (3;) EN: 56.0 kcal; ZS: 4.0 g; TZS: 1.2 g; FH: 4.8 g; Főtt burgonya félköret (12;) EN: 102.3 kcal; ZS: 1.1 g; TZS: 0.1 g; SZH: 18.4 g; FH: 2.5 g; SÓ: 0.1 g; Parajmártás (1;7;) EN: 161.2 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.2 g; SZH: 22.8 g; CK: 3.8 g; FH: 6.5 g; SÓ: 0.2 g; CA: 96.0 mg; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g; FH: 0.3 g;	Bakonyi betyárleves (1;7;) EN: 98.3 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 1.7 g; SZH: 6.4 g; CK: 0.7 g; FH: 8.1 g; SÓ: 0.6 g; CA: 56.5 mg; Ízes bukta (házi) (1;3;7;) EN: 359.6 kcal; ZS: 11.3 g; TZS: 4.0 g; SZH: 55.4 g; CK: 12.6 g; FH: 7.6 g; SÓ: 0.3 g; CA: 36.0 mg;
Uzsonna	Kenőmájás EN: 21.9 kcal; ZS: 1.8 g; TZS: 0.8 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 0.9 g; SÓ: 0.2 g; Fehér kenyér (1;) EN: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; Jégcsapretek EN: 3.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.4 g; FH: 0.2 g;	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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Uborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 g;	Sonkakrém (6;10;) EN: 37.9 kcal; ZS: 3.2 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: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 g;	Fokhagymás felvágott EN: 25.9 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.1 g; SZH: 0.1 g; FH: 1.2 g; SÓ: 0.2 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; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Kefír (7;) EN: 241.5 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 1.4 g; SZH: 5.3 g; CK: 5.3 g; FH: 4.1 g; SÓ: 0.1 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;

Szakácsstündér	Hétfő 11.24	Kedd 11.25	Szerda 11.26	Csütörtök 11.27	Péntek 11.28
Tízórai	Gyümölcs tea (12;) EN: 33.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Baromfi párizsi EN: 40.6 kcal; ZS: 3.4 g; TZS: 1.2 g; SZH: 0.3 g; CK: 0.2 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.4 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: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g;	Gyümölcs tea (12;) EN: 33.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Reszelt sajt (1;7;) EN: 56.2 kcal; ZS: 4.2 g; TZS: 2.7 g; SZH: 1.0 g; CK: 0.3 g; FH: 3.8 g; SÓ: 0.2 g; CA: 120.0 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: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g;	Kakaó (7;) EN: 93.3 kcal; ZS: 2.6 g; TZS: 1.7 g; SZH: 12.3 g; CK: 12.1 g; FH: 4.9 g; SÓ: 0.2 g; CA: 180.0 mg; Molnárka (1;3;6;7;13;) EN: 163.5 kcal; ZS: 4.5 g; TZS: 1.6 g; SZH: 27.6 g; CK: 4.1 g; FH: 4.6 g; SÓ: 0.3 g;	Gyümölcs tea (12;) EN: 33.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 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;	Gyümölcs tea (12;) EN: 33.9 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 8.0 g; CK: 8.0 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Csicszeriborsókrém (7;12;) EN: 71.7 kcal; ZS: 3.1 g; TZS: 1.6 g; SZH: 7.2 g; CK: 1.0 g; FH: 2.7 g; SÓ: 0.4 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;
Ebéd	Zöldséges tarhonyaleves (1;9;) EN: 70.0 kcal; ZS: 1.7 g; TZS: 0.2 g; SZH: 11.3 g; CK: 1.0 g; FH: 2.1 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Főtt bécsi virsli EN: 106.0 kcal; ZS: 8.5 g; TZS: 3.9 g; SZH: 1.4 g; FH: 6.0 g; SÓ: 1.1 g; Kukoricafőzelék (1;7;) EN: 127.9 kcal; ZS: 2.7 g; TZS: 1.0 g; SZH: 22.1 g; CK: 8.4 g; FH: 3.6 g; SÓ: 0.5 g; CA: 36.5 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g; FH: 0.3 g;	Karalábéleves (1;) EN: 56.4 kcal; ZS: 1.2 g; TZS: 0.1 g; SZH: 9.1 g; CK: 1.7 g; FH: 1.9 g; SÓ: 0.3 g; CA: 0.0 mg; Vadas csirkeragu (1;7;10;) EN: 196.3 kcal; ZS: 7.9 g; TZS: 2.5 g; SZH: 17.2 g; CK: 5.5 g; FH: 12.6 g; SÓ: 1.5 g; CA: 70.0 mg; Tészta köret (1;) EN: 252.0 kcal; ZS: 5.3 g; TZS: 0.7 g; SZH: 43.2 g; CK: 2.1 g; FH: 7.3 g; SÓ: 0.1 g; Alma EN: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g; FH: 0.3 g;	Zöldborsókrémleves (1;7;) EN: 119.0 kcal; ZS: 3.2 g; TZS: 0.6 g; SZH: 14.0 g; CK: 1.1 g; FH: 6.2 g; SÓ: 0.2 g; CA: 24.0 mg; Levesgyöngy (1;3;7;) EN: 50.0 kcal; ZS: 2.8 g; TZS: 1.3 g; SZH: 5.3 g; CK: 0.6 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; Pincepörkölt (12;) EN: 347.7 kcal; ZS: 12.9 g; TZS: 3.8 g; SZH: 39.2 g; CK: 0.0 g; FH: 14.4 g; SÓ: 0.9 g; CA: 0.0 mg; Vitamin saláta EN: 36.4 kcal; ZS: 0.1 g; TZS: 0.0 g; SZH: 7.7 g; CK: 4.7 g; FH: 0.8 g; SÓ: 0.1 g; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g;	Csurgatott tésztaleves (1;3;9;) EN: 62.7 kcal; ZS: 2.3 g; TZS: 0.4 g; SZH: 8.0 g; CK: 0.6 g; FH: 2.2 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg; Sertés aprópecsenye EN: 118.9 kcal; ZS: 6.9 g; TZS: 1.5 g; SZH: 0.9 g; CK: 0.0 g; FH: 12.4 g; SÓ: 0.4 g; CA: 0.0 mg; Sajtmártás (1;7;) EN: 182.9 kcal; ZS: 11.9 g; TZS: 7.1 g; SZH: 8.6 g; CK: 3.2 g; FH: 10.8 g; SÓ: 1.5 g; CA: 390.9 mg; Párolt rizs EN: 226.7 kcal; ZS: 2.9 g; TZS: 0.4 g; SZH: 45.2 g; FH: 5.4 g; SÓ: 0.1 g;	Sertés gulyásleves (1;3;9;12;) EN: 156.2 kcal; ZS: 5.6 g; TZS: 1.2 g; SZH: 14.3 g; CK: 0.1 g; FH: 10.7 g; SÓ: 1.1 g; CA: 0.0 mg; Túrótöltelikes gombóc (1;7;) EN: 345.5 kcal; ZS: 5.0 g; TZS: 1.2 g; SZH: 64.3 g; CK: 32.5 g; FH: 10.1 g; SÓ: 0.8 g; Fahéj szórát EN: 49.6 kcal; ZS: 0.0 g; TZS: 0.0 g; SZH: 12.1 g; CK: 12.1 g; FH: 0.0 g; SÓ: 0.0 g; CA: 0.0 mg;
Uzsonna	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: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 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;	Sertés húskrém (házi) EN: 47.7 kcal; ZS: 3.5 g; TZS: 0.9 g; SZH: 0.0 g; CK: 0.0 g; FH: 3.2 g; SÓ: 0.1 g; CA: 0.0 mg; Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN: 112.0 kcal; ZS: 1.5 g; TZS: 0.1 g; SZH: 21.2 g; CK: 0.3 g; FH: 2.3 g; SÓ: 0.7 g; Paprika EN: 6.0 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.9 g; FH: 0.3 g;	Csirkemell sonka EN: 21.8 kcal; ZS: 0.9 g; TZS: 0.3 g; SZH: 0.4 g; CK: 0.1 g; FH: 3.0 g; SÓ: 0.4 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: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; Paradicsom EN: 4.6 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.8 g; FH: 0.2 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: 96.0 kcal; ZS: 0.4 g; TZS: 0.2 g; SZH: 19.1 g; CK: 0.1 g; FH: 3.5 g; SÓ: 0.5 g; Uborka EN: 2.4 kcal; ZS: 0.0 g; SZH: 0.3 g; FH: 0.2 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: 24.5 kcal; ZS: 0.3 g; SZH: 4.9 g; FH: 0.3 g;