

Szakácstündér	Hétfő 10.12	Kedd 10.13	Szerda 10.14	Csütörtök 10.15	Péntek 10.16
Tízórai plusz	Barackos tea EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Sertés párizsi EN:92.0kcal ZS:8.0g TZS:3.2g SZH:1.0g CK:0.0g FH:4.0g SÓ:0.8g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Kovászos kenyér (1;) EN:160.2kcal ZS:0.9g TZS:0.2g SZH:30.6g CK:0.8g FH:6.6g SÓ:0.9g Jégcsapretek EN:6.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Karamellás tej (7;) EN:126.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:13.2g CK:13.2g FH:5.8g SÓ:0.3g Epres vaníliás álom (1;7;) EN:324.9kcal ZS:11.7g TZS:5.7g SZH:48.6g CK:20.7g FH:5.0g SÓ:0.7g	Tej (7;) EN:88.0kcal ZS:3.0g TZS:2.0g SZH:9.4g FH:5.8g SÓ:0.2g Ricotta krém (7;) EN:31.2kcal ZS:1.8g TZS:1.2g SZH:1.1g CK:1.1g FH:2.7g SÓ:0.1g Pirított tökmag EN:108.2kcal ZS:9.2g TZS:1.7g SZH:3.6g CK:0.2g FH:4.9g SÓ:0.0g Vizes zsemle (1;) EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Citromos tea EN:32.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:8.0g CK:8.0g FH:0.0g SÓ:0.0g Tonhalkrém (3;4;7;10;) EN:114.5kcal ZS:9.8g TZS:4.3g SZH:0.9g CK:0.7g FH:5.5g SÓ:0.5g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Jégcsapretek EN:6.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Tejeskávé (1;7;) EN:147.0kcal ZS:5.6g TZS:3.6g SZH:18.0g CK:16.7g FH:6.0g SÓ:0.3g Zöldhagymás szendvicskrém (7;) EN:127.6kcal ZS:12.0g TZS:7.6g SZH:1.5g CK:1.1g FH:1.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Paradicsom EN:9.2kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:1.6g CK:1.0g FH:0.4g SÓ:0.0g
Ebéd plusz	Amerikai kukoricas sertésragu leves (7;12;) EN:114.1kcal ZS:3.9g TZS:1.4g SZH:8.8g CK:2.2g FH:9.7g SÓ:1.4g Tehéntúró (7;) EN:102.9kcal ZS:4.9g TZS:3.5g SZH:2.6g CK:2.6g FH:11.2g SÓ:0.1g Tejföl öntet (7;) EN:41.4kcal ZS:3.6g TZS:2.3g SZH:1.0g CK:1.0g FH:0.9g SÓ:0.0g Főtt tészta köret (1;) EN:300.1kcal ZS:6.9g TZS:0.9g SZH:50.4g CK:2.5g FH:8.5g SÓ:0.2g Alma EN:52.5kcal ZS:0.6g TZS:0.0g SZH:10.5g CK:6.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Csirkemájgaluska leves (1;3;) EN:248.1kcal ZS:11.1g TZS:2.0g SZH:22.5g CK:4.0g FH:13.3g SÓ:0.4g Főtt sertésvirsl EN:152.1kcal ZS:13.0g TZS:4.9g SZH:1.7g FH:7.2g SÓ:1.3g Paradicsomos káposzta (1;) EN:178.5kcal ZS:6.2g TZS:0.6g SZH:24.2g CK:5.6g FH:5.2g SÓ:0.3g Teljeskiőrlésű kenyér (ebédhez) (1;) EN:72.6kcal ZS:0.5g TZS:0.1g SZH:13.2g CK:0.2g FH:2.8g SÓ:0.4g Müzli szelet (1;5;6;8;11;12;) EN:82.6kcal ZS:2.2g TZS:0.9g SZH:14.6g CK:7.0g FH:1.1g SÓ:0.0g	Tojásleves (1;3;) EN:122.3kcal ZS:8.6g TZS:1.3g SZH:7.4g CK:0.2g FH:3.6g SÓ:0.2g Szárnysragu vitál módra (ananasz, csirkecomb filé) EN:124.3kcal ZS:5.7g TZS:1.2g SZH:5.0g CK:0.6g FH:12.3g SÓ:1.1g Kuszkusz köret (1;) EN:316.3kcal ZS:7.8g TZS:1.0g SZH:51.0g CK:2.1g FH:9.2g SÓ:0.2g Szőlő EN:54.6kcal SZH:12.7g CK:6.7g FH:0.4g	Reszelttészta leves (1;) EN:127.5kcal ZS:5.8g TZS:0.6g SZH:15.5g CK:3.4g FH:2.8g SÓ:0.4g Sült csirkecomb felső EN:442.1kcal ZS:30.8g TZS:10.2g SZH:0.0g CK:0.0g FH:38.1g SÓ:0.9g Petrezselymes burgonya (12;) EN:294.3kcal ZS:12.4g TZS:5.6g SZH:36.8g CK:0.0g FH:5.0g SÓ:0.4g Csalamádé (10;) EN:18.0kcal ZS:0.1g SZH:3.5g CK:1.6g FH:0.5g SÓ:0.8g Pöttyös túró rudi (6;7;) EN:105.6kcal ZS:5.1g TZS:4.2g SZH:11.7g CK:10.8g FH:3.0g SÓ:0.0g	Zellerkrémleves (1;7;9;) EN:136.8kcal ZS:9.9g TZS:3.0g SZH:9.6g CK:0.8g FH:2.2g SÓ:0.3g Pirított kenyérkocka (1;) EN:40.8kcal ZS:0.2g TZS:0.1g SZH:8.3g CK:0.4g FH:1.3g SÓ:0.1g Halpaprikás (4;7;) EN:121.3kcal ZS:6.3g TZS:1.9g SZH:3.0g CK:0.4g FH:12.3g SÓ:0.4g Rizs köret EN:282.6kcal ZS:5.0g TZS:0.5g SZH:53.9g CK:0.0g FH:4.9g SÓ:0.2g Körte EN:52.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:12.0g CK:1.5g FH:0.4g SÓ:0.0g
Uzsonna plusz	Mozzarellás sajtkrém (7;) EN:45.6kcal ZS:3.8g TZS:2.4g SZH:1.3g CK:1.3g FH:1.7g SÓ:0.4g Teljeskiőrlésű kenyér (1;) EN:145.2kcal ZS:1.0g TZS:0.3g SZH:26.4g CK:0.5g FH:5.6g SÓ:0.8g Kaliforniai paprika EN:12.0kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:1.9g CK:1.0g FH:0.6g SÓ:0.0g	Edami sajt (7;) EN:126.4kcal ZS:9.4g TZS:6.4g SZH:0.8g CK:0.8g FH:10.4g SÓ:0.3g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g Kígyóborka EN:4.8kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.7g CK:0.0g FH:0.4g SÓ:0.0g	Mátrai csemege szalámi EN:96.0kcal ZS:9.0g TZS:3.8g SZH:0.2g CK:0.1g FH:3.6g SÓ:0.6g Margarin EN:36.0kcal ZS:4.0g TZS:1.4g SZH:0.0g CK:0.0g FH:0.0g SÓ:0.1g Teljeskiőrlésű zsemle (1;) EN:151.3kcal ZS:1.1g TZS:0.3g SZH:26.9g CK:0.5g FH:6.6g SÓ:0.6g Savanyú káposzta EN:12.0kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:2.0g CK:0.0g FH:0.7g SÓ:1.1g	Gépsonka EN:35.1kcal ZS:1.4g TZS:0.5g SZH:1.0g CK:0.1g FH:4.8g SÓ:0.7g Teavaj (7;) EN:56.6kcal ZS:6.2g TZS:4.0g SZH:0.1g CK:0.0g FH:0.1g SÓ:0.1g Vizes zsemle (1;) EN:181.4kcal ZS:0.8g TZS:0.4g SZH:36.7g CK:1.5g FH:6.5g SÓ:0.6g Jégcsapretek EN:6.3kcal ZS:0.0g TZS:0.0g SZH:0.9g CK:0.0g FH:0.5g SÓ:0.0g	Túrós táska (1;7;12;) EN:302.6kcal ZS:13.6g TZS:6.2g SZH:38.3g CK:11.9g FH:7.2g SÓ:0.8g