

Szakácsstündér	Hétfő 10.20	Kedd 10.21	Szerda 10.22	Csütörtök 10.23	Péntek 10.24
Tízórai	Citromos tea EN:26.0kcal SZH:6.2g CK:6.2g FH:0.0g SÓ:0.0g Lenmagos vajkrém (7;) EN:66.2kcal ZS:5.2g TZS:1.7g SZH:0.4g CK:0.1g FH:2.6g SÓ:0.1g CA:3.0mg Teljes kiőrlésű kenyér (1;) EN:179.0kcal ZS:0.4g SZH:34.5g CK:1.2g FH:6.3g SÓ:0.9g Kígyó uborka EN:2.4kcal ZS:0.0g SZH:0.3g FH:0.2g	Tej (7;) EN:46.0kcal ZS:1.5g TZS:1.0g SZH:4.8g CK:4.8g FH:3.2g SÓ:0.1g CA:120.0mg Alma-áfonya lekvár EN:38.1kcal SZH:9.0g CK:7.8g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	Vaníliás tej (7;) EN:79.7kcal ZS:1.7g TZS:1.1g SZH:12.5g CK:12.5g FH:3.6g SÓ:0.1g CA:133.3mg Teljes kiőrlésű kifli (1;) EN:125.0kcal ZS:1.6g TZS:0.7g SZH:23.5g CK:0.1g FH:4.1g SÓ:0.7g		
Ebéd	Sertés raguleves (1;9;12;) EN:282.5kcal ZS:17.3g TZS:2.7g SZH:14.9g CK:0.6g FH:15.5g SÓ:1.2g Káposztás kocka (1;) EN:348.4kcal ZS:12.6g TZS:1.5g SZH:49.9g CK:6.4g FH:8.0g SÓ:1.3g CA:0.0mg	Zöldborsóleves (1;9;12;) EN:134.2kcal ZS:5.1g TZS:0.6g SZH:15.6g CK:0.4g FH:5.2g SÓ:0.3g Rakottburgonya kolbásszal (1;3;7;12;) EN:591.2kcal ZS:36.6g TZS:14.8g SZH:38.7g CK:1.8g FH:21.9g SÓ:1.9g CA:56.0mg csemege uborka * (10;12;) EN:5.5kcal ZS:0.1g SZH:0.9g CK:0.2g FH:0.4g SÓ:0.9g	Fahéjas almaleves (1;7;) EN:203.7kcal ZS:2.2g TZS:1.4g SZH:41.8g CK:21.6g FH:2.4g SÓ:0.0g CA:24.3mg 100 %-os halrudacska (1;4;) EN:197.6kcal ZS:13.6g TZS:1.4g SZH:11.4g CK:0.4g FH:6.6g SÓ:0.3g Sárgarépás rizs EN:225.2kcal ZS:6.3g TZS:0.7g SZH:37.9g FH:4.6g SÓ:0.7g Mongol saláta (12;) EN:33.1kcal ZS:0.1g TZS:0.0g SZH:7.3g CK:4.5g FH:0.7g SÓ:0.4g CA:0.0mg		
Uzsonna	Baromfi párizsi sajttal (7;) EN:36.8kcal ZS:3.2g TZS:1.0g SZH:0.2g CK:0.1g FH:2.7g SÓ:0.4g Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Fehér kenyér (1;) EN:120.5kcal ZS:0.7g TZS:0.2g SZH:22.5g CK:2.5g FH:5.6g SÓ:0.9g	Teljes kiőrlésű zsemle (1;6;) EN:153.7kcal ZS:1.0g TZS:0.1g SZH:31.2g CK:0.7g FH:5.9g SÓ:0.8g Trappista sajt (7;) EN:105.6kcal ZS:8.4g TZS:5.4g SZH:0.6g CK:0.6g FH:7.5g SÓ:0.4g CA:240.0mg Margarin EN:18.0kcal ZS:2.0g TZS:0.6g SÓ:0.1g Primőr paradicsom EN:4.6kcal ZS:0.0g SZH:0.8g FH:0.2g	Kakaós csiga (1;7;) EN:219.5kcal ZS:9.8g TZS:6.2g SZH:29.3g CK:11.3g FH:3.1g SÓ:0.3g Szilva friss EN:37.8kcal SZH:8.4g CK:2.2g FH:0.5g		