

Hétfő 2019.03.04	Kedd 2019.03.05.	Szerda 2019.03.06.	Csütörtök 2019.03.07.	Péntek 2019.03.08.
<p>Tízórai</p> <p>zala felvágott tv.paprika kenyér fehér szeletelt 0,75 kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:2,28(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 4(mg)</p>	<p>mákos búrkifli (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 626(Kj) 389(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 24(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>magyaros vajkrém (Tej.) reték hónapos kenyér korland (Glutén, Szezám, mag., Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék.)</p> <p>E:1 274(Kj) 305(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 7(g)Cuk: 1(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 37(mg)</p>	<p>méz margarin vaj ízu (Tej.) fonott kalács (Glutén, Tojás, Tej, Szójabab, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 271(Kj) 543(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 85(g) Zsir: 18(g)Cuk: 36(g)Só:0,73(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 68(mg)</p>	<p>főtt tojás (Tojás,) margarin joghurtos (Tej.) zsemle vizes (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 254(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol:250(g)Sz: 29(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 31(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>marha gulyásleves (Zeller, Glutén, Tojás, Tej, Mustár, Kén-dioxid,) tejberizs, szórat (Tej.) ananasz befőtt fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 421(Kj) 818(KCal) F: 28(g)Kol: 68(g)Sz:135(g) Zsir: 17(g)Cuk: 68(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 365(mg)</p>	<p>tojás leves (Tojás, Glutén, Zeller, Kén-dioxid,) tavaszi pulykavagdalt (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag., Zeller, Mustár,) tököfőzelék (Tej, Glutén,) alma fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:2 785(Kj) 666(KCal) F: 34(g)Kol:312(g)Sz: 61(g) Zsir: 30(g)Cuk: 4(g)Só:4,73(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 81(mg)</p>	<p>burgonya leves (Zeller, Kén-dioxid, Glutén, Tojás, Tej, Mustár,) temesvári sertéstokány (Tej, Glutén, Zeller, Kén-dioxid, Tojás, Mustár,) árpagyöngy (Földimogyoró, Diófélék, Szezám, mag., Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) körte</p> <p>E:3 295(Kj) 788(KCal) F: 28(g)Kol: 64(g)Sz: 83(g) Zsir: 35(g)Cuk: 3(g)Só:4,77(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 110(mg)</p>	<p>tarhonya leves (Glutén, Tojás, Zeller, Kén-dioxid, Tej, Mustár,) rántott harcsa (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.) burgonyapüré (Tej.) cékla-alma saláta (Mustár, Tej, Tojás,) fehér kenyér 1kg (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:4 771(Kj) 1 141(KCal) F: 44(g)Kol: 90(g)Sz:126(g) Zsir: 50(g)Cuk: 6(g)Só:6,74(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 357(mg)</p>	<p>tárkonyos sertés raguleves (Zeller, Tej, Glutén, Tojás, Mustár,) hajtogatott rétes meggyes E (royal) (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:3 095(Kj) 740(KCal) F: 15(g)Kol: 38(g)Sz: 84(g) Zsir: 38(g)Cuk: 38(g)Só:1,77(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 39(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>füstölt sajtos tonhalpástétom (Szójabab, Halak, Tojás, Tej, Mustár,) graham zsemle (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E: 976(Kj) 234(KCal) F: 13(g)Kol: 18(g)Sz: 32(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 64(mg)</p>	<p>edami sajt (Tej.) margarin multivitaminos (Tej.) uborka rozskenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 873(Kj) 448(KCal) F: 18(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 352(mg)</p>	<p>joghurt natúr (Tej.) sokmagvas nutribella (Glutén, Szójabab, Földimogyoró, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 22(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:1,86(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 150(mg)</p>	<p>kenőmájás (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej.) tv.paprika teljes kiőrlésű búzakenyér (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 627(Kj) 389(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 35(mg)</p>	<p>mátrai diákcsemege kaliforniai paprika kenyér graham (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám, mag.)</p> <p>E:1 436(Kj) 344(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 23(mg)</p>