

<b>Hétfő</b> 2019.04.15	<b>Kedd</b> 2019.04.16.	<b>Szerda</b> 2019.04.17.	<b>Csütörtök</b> 2019.04.18.	<b>Péntek</b> 2019.04.19.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>mátrai diákcsemege tv.paprika kenyér korland</b> (Glutén,Szezámag,Szójabab,Tojás,Tej,Diófélék,)</p> <p>E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)</p>	<p><b>lekváros bukta</b> (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)</p>	<p><b>fonott kalács</b> (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:1 325(Kj) 317(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 6(g)Cuk: 7(g)Só:0,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 52(mg)</p>	<p><b>mozzarella sajt (Tej,) margarin vaj ízu (Tej,) fehér kenyér</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:1 901(Kj) 455(KCal) F: 17(g)Kol: 31(g)Sz: 47(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 240(mg)</p>	
<p><b>Ebéd</b></p> <p><b>karalábé leves</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>mézes-mustáros csirkecombfilé</b> (Mustár,Glutén,Tojás,Tej,Zeller,) <b>párolt rizs körte</b></p> <p>E:2 617(Kj) 626(KCal) F: 32(g)Kol: 41(g)Sz: 85(g) Zsir: 18(g)Cuk: 6(g)Só:3,87(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)</p>	<p><b>pórékrémleves</b> (Zeller,Tej,Glutén,Tojás,Mustár,) <b>rakott burgonya kolbásszal,tojással</b> (Tej,Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tojás,Mustár,) <b>vegyes savanyúság narancs fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:4 481(Kj) 1 072(KCal) F: 34(g)Kol:354(g)Sz: 96(g) Zsir: 60(g)Cuk: 5(g)Só:8,60(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 422(mg)</p>	<p><b>fahéjas szilva leves (Tej,) hentes tokány (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) főtt tészta (Glutén,Tojás,)</b></p> <p>E:3 272(Kj) 783(KCal) F: 27(g)Kol: 85(g)Sz:102(g) Zsir: 28(g)Cuk: 31(g)Só:4,15(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 25(mg)</p>	<p><b>jakabgyulás - marhahússal (Zeller,Kén-dioxid,Tej,Glutén,Tojás,) almás rácsos fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:4 000(Kj) 957(KCal) F: 25(g)Kol: 47(g)Sz:112(g) Zsir: 44(g)Cuk: 19(g)Só:1,48(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 47(mg)</p>	
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>natúr joghurt élőflórás (Tej,) kornspitz</b> (Glutén,Szójabab,Tojás,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E: 890(Kj) 213(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 3(g)Cuk: 5(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 179(mg)</p>	<p><b>vajkrém-zöldfűszeres (Tej,) uborka kenyér graham</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:1 107(Kj) 265(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:1,51(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 28(mg)</p>	<p><b>kenőmájás (Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,) tv.paprika zsemle tönkölyös hajdinás</b> (Glutén,Szezámag,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,)</p> <p>E:1 430(Kj) 342(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 36(mg)</p>	<p><b>zala felvágott vajretek rozsos zsemle</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezámag,)</p> <p>E:1 145(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,21(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 27(mg)</p>	