

Hétfő 2019.05.27	Kedd 2019.05.28.	Szerda 2019.05.29.	Csütörtök 2019.05.30.	Péntek 2019.05.31.
<p>Tízórai</p> <p>mátrai diákcsemege margarin-vajjútú (Tej,) tv.paprika rozsos-magvas zsemle (Glutén,Szezám,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,)</p> <p>E:1 747(Kj) 418(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 25(g)Cuk: 0(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 30(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű dupla béles (Szójabab,Diófélék,Szezám,Glutén,Tej,Tojás,)</p> <p>E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 53(g) Zsir: 6(g)Cuk: 14(g)Só:0,64(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>vajkrém natúr (Tej,) kápia paprika fehér kenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:1 155(Kj) 276(KCal) F: 8(g)Kol: 23(g)Sz: 48(g) Zsir: 5(g)Cuk: 1(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 5(mg)</p>	<p>pizzás csiga (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:1 262(Kj) 302(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)</p>	<p>mozzarella sajt (Tej,) margarin-multivitaminos (Tej,) graham zsemle (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:1 445(Kj) 346(KCal) F: 15(g)Kol: 31(g)Sz: 32(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 268(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>tojásleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,Kén-dioxid,) tavaszi pulykarizottó (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) majonézes káposztasaláta (Tojás,Mustár,) alma fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:4 024(Kj) 963(KCal) F: 47(g)Kol:326(g)Sz: 93(g) Zsir: 44(g)Cuk: 5(g)Só:5,75(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 300(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves (Tej,) óvári csirkemellfilé (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) párolt zöldségek (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) túró rudi (Tej,Szójabab,Földimogyoró,)</p> <p>E:3 196(Kj) 765(KCal) F: 56(g)Kol: 87(g)Sz: 75(g) Zsir: 28(g)Cuk: 50(g)Só:3,90(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 435(mg)</p>	<p>tavaszi leves (Zeller,Glutén,Tojás,Tej,Mustár,) rakott burgonya-kolbással,tojással (Tojás,Zeller,Kén-dioxid,Tej,Glutén,Mustár,) csemege uborka</p> <p>E:3 752(Kj) 898(KCal) F: 29(g)Kol:354(g)Sz: 72(g) Zsir: 55(g)Cuk: 4(g)Só:10,24(g) Tel.Zs: 21(g)Ca: 172(mg)</p>	<p>brokkoli krémleves (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) harcsapaprikás (Glutén,Zeller,Kén-dioxid,Tej,) túrós csusza (Tej,Glutén,Tojás,) körte</p> <p>E:3 380(Kj) 809(KCal) F: 39(g)Kol: 67(g)Sz: 84(g) Zsir: 36(g)Cuk: 5(g)Só:2,71(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 507(mg)</p>	<p>krémsajtos póréleves-darálthússal (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) meggyes linzer banán fehér kenyér szeletelt (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:6 293(Kj) 1 506(KCal) F: 33(g)Kol:119(g)Sz:218(g) Zsir: 48(g)Cuk: 73(g)Só:4,76(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 462(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>gyümölcs joghurt (Tej,) tejeskifli (Glutén,Tojás,Tej,Szójabab,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 8(g)Kol: 13(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 17(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 182(mg)</p>	<p>tojáskrém (Mustár,Tojás,Tej,) hónaposretek kornland zsemle (Glutén,Szezám,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,)</p> <p>E:1 059(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kol:175(g)Sz: 30(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 16(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>narancs</p> <p>E:1 021(Kj) 244(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 44(mg)</p>	<p>kenőmájás (Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,) uborka kornspitz (Glutén,Szójabab,Tojás,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:1 298(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,42(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)</p>	<p>zala felvágott tv.paprika fehér kenyér (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</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>