

<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</b> <b>tv.paprika</b> <b>kornland kenyér</b> (Glutén,Szezám, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám,)</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, Szezám,)</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, Szezám,)</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</b> (Tej,) <b>margarin vaj ízu</b> (Tej,) <b>fehér kenyér</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</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> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) <b>párolt rizs</b> <b>körte</b></p> <p>E:2 252(Kj) 539(KCal) F: 29(g)Kol: 37(g)Sz: 75(g) Zsir: 14(g)Cuk: 5(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 23(mg)</p>	<p><b>pórékrémleves</b> (Tej, Glutén, Tojás, Zeller, Mustár,) <b>rakott burgonya kolbásszal, tojással</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár, Kén-dioxid,) <b>vegyes savanyúság</b> <b>narancs</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 791(Kj) 907(KCal) F: 30(g)Kol:333(g)Sz: 83(g) Zsir: 50(g)Cuk: 4(g)Só:7,10(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 352(mg)</p>	<p><b>fahéjas szilva leves</b> (Tej,) <b>hentes tokány</b> (Glutén, Tojás, Tej, Zeller, Mustár,) <b>főtt tészta</b> (Glutén, Tojás,)</p> <p>E:4 637(Kj) 1 109(KCal) F: 36(g)Kol: 68(g)Sz:182(g) Zsir: 24(g)Cuk: 26(g)Só:3,33(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 380(mg)</p>	<p><b>jakabgulyás - marhahússal</b> (Glutén, Tojás, Zeller, Kén-dioxid, Tej,) <b>almás rácsos</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</p> <p>E:3 844(Kj) 920(KCal) F: 22(g)Kol: 38(g)Sz:110(g) Zsir: 42(g)Cuk: 19(g)Só:1,43(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 39(mg)</p>	
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>natúr joghurt élőflórás</b> (Tej,) <b>kornspitz</b> (Glutén, Szójabab, Tojás, Tej, Diófélék, Szezám,)</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</b> (Tej,) <b>uborka</b> <b>kenyér graham</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</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</b> (Mustár, Zeller, Szójabab, Tej,) <b>tv.paprika</b> <b>zsemle tönkölyös hajdinás</b> (Glutén, Szezám, 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</b> <b>vajretek</b> <b>rozsos zsemle</b> (Glutén, Tojás, Szójabab, Tej, Diófélék, Szezám,)</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>	