

<b>Hétfő</b> 2019.05.27	<b>Kedd</b> 2019.05.28.	<b>Szerda</b> 2019.05.29.	<b>Csütörtök</b> 2019.05.30.	<b>Péntek</b> 2019.05.31.
<p><b>Tízórai</b></p> <p><b>mátrai diákcsemege</b> <b>margarin-vajjútó</b> (Tej,) <b>tv.paprika</b> <b>rozsos-magvas zsemle</b> (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><b>teljeskiőrlésű dupla béles</b> (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><b>vajkrém natúr</b> (Tej,) <b>kápia paprika</b> <b>fehér kenyér</b> (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><b>pizzás csiga</b> (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><b>mozzarella sajt</b> (Tej,) <b>margarin-multivitaminos</b> (Tej,) <b>graham zsemle</b> (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><b>Ebéd</b></p> <p><b>tojásleves</b> (Tojás,Glutén,Zeller,Kén-dioxid,Tej,Mustár,) <b>tavaszi pulykarizottó</b> (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) <b>majonézes káposztasaláta</b> (Tojás,Mustár,) <b>alma</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:3 371(Kj) 806(KCal) F: 39(g)Kol:311(g)Sz: 79(g) Zsir: 37(g)Cuk: 4(g)Só:4,70(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 245(mg)</p>	<p><b>fahéjas szilvaleves</b> (Tej,) <b>óvári csirkemellfilé</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>párolt zöldségek</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>túró rudi</b> (Tej,Szójabab,Földimogyoró,)</p> <p>E:2 695(Kj) 645(KCal) F: 46(g)Kol: 74(g)Sz: 63(g) Zsir: 24(g)Cuk: 43(g)Só:3,15(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 373(mg)</p>	<p><b>tavaszi leves</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>rakott burgonya-kolbásszal,tojással</b> (Tojás,Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tej,Mustár,) <b>csemege uborka</b></p> <p>E:3 103(Kj) 742(KCal) F: 25(g)Kol:333(g)Sz: 59(g) Zsir: 45(g)Cuk: 3(g)Só:8,23(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 142(mg)</p>	<p><b>brokkoli krémleves</b> (Glutén,Tojás,Tej,Zeller,Mustár,) <b>harcsapaprikás</b> (Zeller,Kén-dioxid,Glutén,Tej,) <b>túrós csusza</b> (Tej,Glutén,Tojás,) <b>körte</b></p> <p>E:2 733(Kj) 654(KCal) F: 31(g)Kol: 54(g)Sz: 69(g) Zsir: 28(g)Cuk: 4(g)Só:2,17(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 420(mg)</p>	<p><b>krémsajtos póréleves</b> (Tej,Glutén,Tojás,Zeller,Mustár,) <b>meggyes linzer</b> (Glutén,Tej,Tojás,Szójabab,Diófélék,Szezám,) <b>banán</b> <b>fehér kenyér szeletelt</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p>E:4 389(Kj) 1 050(KCal) F: 19(g)Kol: 72(g)Sz:165(g) Zsir: 30(g)Cuk: 58(g)Só:3,57(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 307(mg)</p>
<p><b>Uzsonna</b></p> <p><b>gyümölcs joghurt</b> (Tej,) <b>tejeskifli</b> (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><b>tojáskrém</b> (Tojás,Tej,Mustár,) <b>hónaposretek</b> <b>kornland zsemle</b> (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><b>teljeskiőrlésű tepertős pogácsa</b> (Glutén,Tojás,Szójabab,Tej,Diófélék,Szezám,)</p> <p><b>narancs</b></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><b>kenőmájás</b> (Mustár,Zeller,Szójabab,Tej,) <b>uborka</b> <b>kornspitz</b> (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><b>zala felvágott</b> <b>tv.paprika</b> <b>fehér kenyér</b> (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>