

2023.04.24 - 2023.04.30.

<i>Hétfő</i> 2023.04.24	<i>Kedd</i> 2023.04.25.	<i>Szerda</i> 2023.04.26.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.27.	<i>Péntek</i> 2023.04.28.
<p>Tízórai</p> <p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) mátrai diákcsemege</p> <p>E:1 766(Kj) 423(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,04(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>tojáskrém (03,10,07,) szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) tv.paprika</p> <p>E: 913(Kj) 218(KCal) F: 10(g)Kol:165(g)Sz: 29(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 47(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) alma</p> <p>E:1 409(Kj) 337(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 8(g)Cuk: 2(g)Só:1,54(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 252(mg)</p>	<p>kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) kenőmájás (10,09,06,07,) hónaposretek</p> <p>E:1 300(Kj) 311(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: 33(mg)</p>	<p>kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tejfölös túró (07,) kápia paprika</p> <p>E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kol: 17(g)Sz: 31(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:1,03(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 50(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>vajgaluska leves (09,01,07,03,) chilis bab (01,03,07,09,10,06,)</p> <p>E:2 536(Kj) 607(KCal) F: 26(g)Kol: 51(g)Sz: 96(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:4,63(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 60(mg)</p>	<p>fahéjas szilvaleves (07,) sült harcsafilé (01,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) tartár mártás (07,03,10,)</p> <p>E:3 991(Kj) 955(KCal) F: 35(g)Kol: 27(g)Sz: 90(g) Zsir: 52(g)Cuk: 34(g)Só:2,81(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 407(mg)</p>	<p>karalábé leves (09,01,03,07,10,) rakott karfiol-sertéshússal (07,09,12,01,03,10,)</p> <p>E:1 971(Kj) 471(KCal) F: 19(g)Kol: 64(g)Sz: 32(g) Zsir: 30(g)Cuk: 3(g)Só:2,90(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 84(mg)</p>	<p>marha gulyásleves (09,01,03,07,10,12,) mogyorókrémes minigombóc (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E: 889(Kj) 213(KCal) F: 12(g)Kol: 28(g)Sz: 24(g) Zsir: 8(g)Cuk: 5(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 19(mg)</p>	<p>zöldbab leves (01,03,07,09,10,) húsgombóc paradicsommártásban (01,03,07,09,10,) sós burgonya 1/2 adag fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)</p> <p>E:2 360(Kj) 565(KCal) F: 22(g)Kol: 60(g)Sz: 71(g) Zsir: 24(g)Cuk: 11(g)Só:2,01(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 45(mg)</p>
<p>Uzsonna</p> <p>korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) vajkrém-zöldfűszeres (07,) körte</p> <p>E: 984(Kj) 235(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 10(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 24(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) kápia paprika</p> <p>E: 840(Kj) 201(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 25(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)</p>	<p>szezámagos fonott (01,07,11,03,06,08,) túró rudi (07,06,05,)</p> <p>E:1 017(Kj) 243(KCal) F: 4(g)Kol: 12(g)Sz: 35(g) Zsir: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 114(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) lapka sajt (07,) margarin-joghurtos (07,)</p> <p>E:2 252(Kj) 539(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsir: 29(g)Cuk: 4(g)Só:3,83(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 27(mg)</p>	<p>tk. erdei gyümölcsös croissant (01,)</p> <p>E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)</p>