

Hétfő 2023.03.06	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
Reggeli vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajfízü (07,) mátrai diáksemege tv.paprika tejeskávé (07,01,) E:3 560(Kj) 852(KCal) F: 23(g)Kol: 0(g)Sz: 91(g) Zsir: 31(g)Cuk: 30(g)Só:2,16(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 268(mg)	trappista sajt (07,) uborka margarin-multivitaminos (07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:2 372(Kj) 567(KCal) F: 21(g)Kol: 64(g)Sz: 54(g) Zsir: 28(g)Cuk: 7(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 393(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) E:2 852(Kj) 682(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 27(g)Cuk: 40(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 295(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) méz gyümölcs tea - koll. E:2 380(Kj) 569(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 98(g) Zsir: 15(g)Cuk: 51(g)Só:1,38(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 51(mg)	gabonaphely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07,) E:2 511(Kj) 601(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 9(g)Cuk: 52(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)
Ebéd jakabgulyás - marhahússal (07,09,01,03,12,10,) tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj E:4 228(Kj) 1 012(KCal) F: 32(g)Kol: 45(g)Sz:115(g) Zsir: 22(g)Cuk: 77(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 532(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:4 103(Kj) 982(KCal) F: 44(g)Kol:173(g)Sz: 91(g) Zsir: 50(g)Cuk: 5(g)Só:2,25(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 330(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,) E:2 978(Kj) 712(KCal) F: 20(g)Kol:280(g)Sz: 81(g) Zsir: 33(g)Cuk: 21(g)Só:5,69(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 140(mg)	csirkegulyásleves (09,01,03,07,10,12,) kakaós keltkalács (01,07,03,) E:2 533(Kj) 606(KCal) F: 37(g)Kol: 93(g)Sz:177(g) Zsir: 16(g)Cuk: 63(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 185(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) marhapörkölt (09,12,) főtt tészta (01,03,) csemege uborka E:3 174(Kj) 759(KCal) F: 41(g)Kol:111(g)Sz:104(g) Zsir: 28(g)Cuk: 2(g)Só:7,27(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 29(mg)
Vacsora sült tarja burgonyapüré (07,) őszibarack befőtt citromos limonádé E:3 996(Kj) 956(KCal) F: 36(g)Kol:139(g)Sz: 67(g) Zsir: 57(g)Cuk: 20(g)Só:2,32(g) Tel.Zs: 20(g)Ca: 62(mg)	meleg szendvics (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07,) E:4 172(Kj) 998(KCal) F: 38(g)Kol: 54(g)Sz:108(g) Zsir: 33(g)Cuk: 35(g)Só:4,94(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 543(mg)	zöldborsó főzelék (01,07,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:5 142(Kj) 1 230(KCal) F: 41(g)Kol: 0(g)Sz: 95(g) Zsir: 77(g)Cuk: 37(g)Só:6,24(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 234(mg)	tejfölös túró (07,) fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea - koll. E:1 630(Kj) 390(KCal) F: 16(g)Kol: 27(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 9(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 85(mg)	