

2024.03.11 - 2024.03.17.

Hétfő 2024.03.11	Kedd 2024.03.12.	Szerda 2024.03.13.	Csütörtök 2024.03.14.	Péntek 2024.03.15.
Reggeli baconos-szezámagos rúd (01,03,07,11,06,08,) kakaó (07.) E:3 104(Kj) 743(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 38(g)Cuk: 33(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 243(mg)	rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) mátrai diákcsemege uborka tejeskávé (07,01.) E:3 627(Kj) 868(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 38(g)Cuk: 30(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 273(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém-magyaros (07.) paradicsom gyümölcs tea - koll. E:1 933(Kj) 462(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g) Zsir: 13(g)Cuk: 9(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 37(mg)	sajtos rúd 100g alma gyümölcs tea - koll. E: 245(Kj) 59(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 14(g) Zsir: 0(g)Cuk: 7(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,) E:3 278(Kj) 784(KCal) F: 34(g)Kol: 84(g)Sz: 79(g) Zsir: 39(g)Cuk: 7(g)Só:5,39(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 117(mg)	burgonya leves (09,12,01,03,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:3 646(Kj) 872(KCal) F: 64(g)Kol: 64(g)Sz:105(g) Zsir: 22(g)Cuk: 30(g)Só:4,46(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 197(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) csirke gyros salátával, öntettel (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:4 141(Kj) 991(KCal) F: 61(g)Kol: 73(g)Sz:129(g) Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:4,55(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 25(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) sült harcsafilé (01,) burgonyapüré (07,) E:3 838(Kj) 918(KCal) F: 49(g)Kol: 0(g)Sz:109(g) Zsir: 31(g)Cuk: 52(g)Só:3,00(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 555(mg)	
Vacsora brassói aprópecsenye gyümölcs tea - koll. E:3 003(Kj) 718(KCal) F: 27(g)Kol: 75(g)Sz: 91(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 62(mg)	rántott sajt (07,01,03,06,08,11,) párolt rizs tartár mártás (07,03,10,) gyümölcs tea - koll. E:7 724(Kj) 1 848(KCal) F: 42(g)Kol:318(g)Sz:123(g) Zsir:140(g)Cuk: 20(g)Só:5,94(g) Tel.Zs: 32(g)Ca: 742(mg)	grízestészta-baracklevár (01,03,) rostos őszibaracklé E:2 794(Kj) 668(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 11(g)Cuk: 38(g)Só:0,67(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 10(mg)		