

Hétfő 2023.06.12	Kedd 2023.06.13.	Szerda 2023.06.14.	Csütörtök 2023.06.15.	Péntek 2023.06.16.
<p>Reggeli</p> <p>fonott kalács (01,03,07,06,08,11.) áfonyalekvár margarin-multivitaminos (07.) kakaó (07.)</p> <p>E:3 774(Kj) 903(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz:125(g) Zsir: 25(g)Cuk: 75(g)Só:0,88(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 295(mg)</p>	<p>tejeskifli (01,03,07,06,08,11.) kockasajt (07.) tejeskávé (07,01.)</p> <p>E:3 931(Kj) 940(KCal) F: 33(g)Kol:280(g)Sz: 94(g) Zsir: 35(g)Cuk: 31(g)Só:5,02(g) Tel.Zs: 23(g)Ca: 292(mg)</p>	<p>teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) margarin-joghurtos (07.) jégcsapretek citromos limonádé</p> <p>E:2 201(Kj) 526(KCal) F: 15(g)Kol: 45(g)Sz: 54(g) Zsir: 27(g)Cuk: 7(g)Só:2,58(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 39(mg)</p>	<p>gyümölcs joghurt (07.) sajtos kifli (01,03,07,08,06,11.) citromos limonádé</p> <p>E:4 464(Kj) 1 068(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:158(g) Zsir: 32(g)Cuk:101(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)</p>	<p>édes omlós pogácsa (01,07,03.) kakaó (07.)</p> <p>E:2 674(Kj) 640(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 21(g)Cuk: 37(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 243(mg)</p>
<p>Ebéd</p> <p>karfiolleves (09,01,03,07,10.) pásztorbulgur sertéshússal (01,03,07,09,10,12.) uborka saláta</p> <p>E:3 460(Kj) 828(KCal) F: 34(g)Kol: 69(g)Sz:102(g) Zsir: 33(g)Cuk: 17(g)Só:3,64(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 65(mg)</p>	<p>zöldség leves (09,01,03.) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10.) sertéspörkölt (09,12,01,03,07,10.) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:3 589(Kj) 859(KCal) F: 44(g)Kol: 86(g)Sz: 90(g) Zsir: 40(g)Cuk: 2(g)Só:2,55(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 83(mg)</p>	<p>vegyes gyümölcsleves (01.) sajtsósos halszelet (04,01,07.) rizi-bizi (01,03,07,09,10.)</p> <p>E:2 639(Kj) 631(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz:157(g) Zsir: 18(g)Cuk: 52(g)Só:2,88(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 34(mg)</p>	<p>zöldborsó leves (09,01,03,07,10.) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.)</p> <p>E:3 979(Kj) 952(KCal) F: 47(g)Kol: 73(g)Sz: 70(g) Zsir: 44(g)Cuk: 13(g)Só:2,79(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 101(mg)</p>	<p>tejfölös fejtett bableves (07,09,01,03,10,12.) kakaós keltkalács (01,07,03.)</p> <p>E:2 556(Kj) 612(KCal) F: 32(g)Kol: 79(g)Sz:183(g) Zsir: 16(g)Cuk: 64(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 256(mg)</p>
<p>Vacsora</p> <p>mátrai diákcsemege teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) margarin-joghurtos (07.) tv.paprika citromos limonádé</p> <p>E:2 477(Kj) 593(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 33(g)Cuk: 7(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 33(mg)</p>	<p>bolognai spagetti (01,03,07,09.) citromos limonádé</p> <p>E:3 733(Kj) 893(KCal) F: 40(g)Kol:123(g)Sz: 82(g) Zsir: 46(g)Cuk: 11(g)Só:1,28(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 313(mg)</p>	<p>brassói aprópecsenye csemege uborka citromos limonádé</p> <p>E:3 071(Kj) 735(KCal) F: 29(g)Kol: 75(g)Sz: 93(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:5,21(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 62(mg)</p>	<p>sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10.) őszibarack befőtt citromos limonádé</p> <p>E:3 098(Kj) 741(KCal) F: 48(g)Kol: 64(g)Sz: 98(g) Zsir: 18(g)Cuk: 25(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)</p>	