

Hétfő 2023.05.08	Kedd 2023.05.09.	Szerda 2023.05.10.	Csütörtök 2023.05.11.	Péntek 2023.05.12.
Tízórai virsli roppanós kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) ketchup tejeskávé (07,01,) citromos limonádé E:2 840(Kj) 680(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 76(g) Zsir: 20(g)Cuk: 41(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 288(mg)	sajtkrém-natúr (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) uborka gyümölcs tea E: 995(Kj) 238(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 5(g)Cuk: 5(g)Só:0,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 195(mg)	mátrai diákcsemege margarin-vajjízú (07,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika kakaó (07,) citromos limonádé E:2 419(Kj) 579(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 37(g)Só:0,95(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 254(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) körte kakaó (07,) citromos limonádé E:2 320(Kj) 555(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsir: 9(g)Cuk: 55(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 257(mg)	ízes sonka margarin-multivitaminos (07,) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tv.paprika kakaó (07,) E:2 194(Kj) 525(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 13(g)Cuk: 30(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 275(mg)
Ebéd tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) tejberizs (07,) szórát kakaó-fahéj E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 15(g)Kol: 14(g)Sz: 65(g) Zsir: 12(g)Cuk: 37(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 237(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) paradicsomoskáposzta főzelék (01,03,07,09,10,) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 206(Kj) 528(KCal) F: 23(g)Kol: 79(g)Sz: 44(g) Zsir: 29(g)Cuk: 12(g)Só:1,92(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 50(mg)	vajgaluska leves (09,01,07,03,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,) E:1 192(Kj) 285(KCal) F: 10(g)Kol:162(g)Sz: 34(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:2,38(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 68(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) rántott sertésszelet (01,03,06,07,08,11,) kukoricás rizs E:1 990(Kj) 476(KCal) F: 25(g)Kol: 43(g)Sz: 63(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,74(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 27(mg)	zöldbab leves (01,03,07,09,10,) gombás marharagu (01,09,12,) tarhonya (01,03,07,09,10,) E:1 556(Kj) 372(KCal) F: 21(g)Kol: 39(g)Sz: 47(g) Zsir: 13(g)Cuk: 2(g)Só:1,31(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)
Uzsonna sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) tv.paprika E: 895(Kj) 214(KCal) F: 7(g)Kol: 23(g)Sz: 23(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,25(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 16(mg)	müzli szelet cerbona alma E: 117(Kj) 28(KCal) F: 0(g)Kol: 0(g)Sz: 6(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)	lekváros buktá (01,03,07,06,08,11,) E:1 287(Kj) 308(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 5(g)Cuk: 12(g)Só:0,56(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 52(mg)	kenőmájás (10,09,06,07,) uborka szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) E:1 013(Kj) 242(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,07(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 248(Kj) 299(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 31(mg)