

<b>Hétfő</b> 2024.09.16	<b>Kedd</b> 2024.09.17.	<b>Szerda</b> 2024.09.18.	<b>Csütörtök</b> 2024.09.19.	<b>Péntek</b> 2024.09.20.
<b>Tízórai</b> teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) méz kakaó (07,) citromos tea  E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 82(g) Zsir: 13(g)Cuk: 59(g)Só:0,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 268(mg)	vajkrém-magyaros (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) uborka citromos limonádé  E: 951(Kj) 228(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 7(g)Cuk: 9(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 37(mg)	mátrai diákcsemege margarin-multivitaminos (07,) graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) kápia paprika tejeskávét (07,01,) citromos tea  E:2 406(Kj) 576(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:1,23(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 251(mg)	lekváros táskás royal gyümölcs tea  E:1 881(Kj) 450(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsir: 22(g)Cuk: 15(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	korpás zsemle TK (11,01,03,06,07,08,) sajtkrém-natúr (07,) uborka tej (07,) gyümölcs tea  E:2 042(Kj) 488(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 28(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 408(mg)
<b>Ebéd</b> grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) burgonyás tészta (09,12,01,03,) csemege uborka  E:1 386(Kj) 332(KCal) F: 10(g)Kol: 38(g)Sz: 57(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:3,80(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 17(mg)	tarhonya leves (01,03,09,12,07,10,) zöldborsó főzelék (01,07,) natúr csirkemell (01,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,)  E:1 860(Kj) 445(KCal) F: 32(g)Kol: 25(g)Sz: 57(g) Zsir: 10(g)Cuk: 13(g)Só:2,59(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 101(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) rakott burgonya-cs.kolbásszal,tojással (07,03,) cékla saláta üveges  E:1 595(Kj) 382(KCal) F: 12(g)Kol:137(g)Sz: 47(g) Zsir: 15(g)Cuk: 2(g)Só:3,18(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 66(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) meggymártás 1/2 adag (01,07,) főtt sertéshús párolt rizs  E:2 264(Kj) 542(KCal) F: 24(g)Kol: 3(g)Sz: 88(g) Zsir: 12(g)Cuk: 29(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 38(mg)	tárkonyos pulykaraguleves (09,07,01,03,10,) prézlis núdli (01,03,06,07,08,11,) baracklekvár nudlihoz  E:2 170(Kj) 519(KCal) F: 16(g)Kol: 14(g)Sz: 77(g) Zsir: 8(g)Cuk: 23(g)Só:1,89(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 26(mg)
<b>Uzsonna</b> sajtos rúd 100g banán  E: 483(Kj) 116(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 27(g) Zsir: 0(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)	pizzás csiga 65g (01,07,03,06,08,11,) alma  E:1 029(Kj) 246(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 29(g) Zsir: 10(g)Cuk: 2(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 5(mg)	nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08,) narancslé 100% 2 dl  E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 12(g)Cuk: 95(g)Só:0,10(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 0(mg)	gyümölcs joghurt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) körte  E:4 027(Kj) 963(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:138(g) Zsir: 31(g)Cuk:103(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 196(mg)	teljeskiőrlésű virsliroló (01,03,06,07,08,11,)  E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 20(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:0,80(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 0(mg)