

2024.09.09 - 2024.09.15.

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Tízórai teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) mátrai diákcsemege uborka margarin-joghurtos (07,) E:1 796(Kj) 430(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 32(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kisdobozos kakaó 200ml (07,) E: 830(Kj) 199(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsir: 2(g)Cuk: 10(g)Só:0,63(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 26(mg)	vajkrém natúr (07,) burgonyás kifli 100 g (07,03,01,) uborka E:1 716(Kj) 410(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 14(g)Cuk: 6(g)Só:1,46(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 15(mg)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) körte E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 56(g) Zsir: 6(g)Cuk: 19(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 66(mg)	ízes sonka margarin-vajízú (07,) tv.paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) E: 738(Kj) 177(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:0,62(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 31(mg)
Ebéd karfiolleves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 811(Kj) 672(KCal) F: 31(g)Kol: 83(g)Sz: 66(g) Zsir: 33(g)Cuk: 3(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 223(mg)	tojásleves (03,01,09,12,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) köményes sertéssült rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 815(Kj) 673(KCal) F: 46(g)Kol:250(g)Sz: 70(g) Zsir: 27(g)Cuk: 1(g)Só:2,98(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 82(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:2 489(Kj) 595(KCal) F: 30(g)Kol: 64(g)Sz: 85(g) Zsir: 18(g)Cuk: 22(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 269(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) olasz sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,) E:2 176(Kj) 521(KCal) F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 46(g) Zsir: 19(g)Cuk: 7(g)Só:1,99(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 60(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) E:4 480(Kj) 1 072(KCal) F: 39(g)Kol: 63(g)Sz:159(g) Zsir: 38(g)Cuk: 56(g)Só:0,75(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 332(mg)
Uzsonna kockasajt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) banán E:2 609(Kj) 624(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 67(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 158(mg)	trappista sajt (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka túró rudi (07,06,05,) E:1 926(Kj) 461(KCal) F: 14(g)Kol: 55(g)Sz: 44(g) Zsir: 23(g)Cuk: 11(g)Só:1,17(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 360(mg)	briós (07,03,01,) körte E:1 454(Kj) 348(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 6(g)Cuk: 19(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 14(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika E:1 678(Kj) 401(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 49(g) Zsir: 14(g)Cuk: 2(g)Só:2,34(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 251(mg)	sajtos percc múzi szelet carbóna