

2022.05.16 - 2022.05.22.

Hétfő 2022.05.16	Kedd 2022.05.17.	Szerda 2022.05.18.	Csütörtök 2022.05.19.	Péntek 2022.05.20.
Tízórai mátrai diákcsemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tv.paprika margarin-multivitaminos (07.) E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 20(g)Cuk: 0(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 33(mg)	zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) mogyorókrém (01,07,08,06,) E:1 815(Kj) 434(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 13(g)Cuk: 24(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 21(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07.) lapka sajt (07.) tv.paprika E:2 779(Kj) 665(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 47(g)Cuk: 9(g)Só:5,60(g) Tel.Zs: 26(g)Ca: 31(mg)	tojáskrém (03,10,07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) kávia paprika E:1 054(Kj) 252(KCal) F: 11(g)Kol:165(g)Sz: 34(g) Zsir: 7(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.) E:4 326(Kj) 1 035(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:150(g) Zsir: 32(g)Cuk: 94(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)
Ebéd zöldség leves (09,01,03,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) sült tarja rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) E:4 296(Kj) 1 028(KCal) F: 50(g)Kol:125(g)Sz: 98(g) Zsir: 49(g)Cuk: 1(g)Só:3,19(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 98(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:2 622(Kj) 627(KCal) F: 34(g)Kol: 4(g)Sz: 86(g) Zsir: 19(g)Cuk: 6(g)Só:2,76(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 73(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) paradicsomos mozzarella pulykamell (07.) petrezselymes burgonya E:2 216(Kj) 530(KCal) F: 39(g)Kol: 23(g)Sz: 57(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 209(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta E:2 123(Kj) 508(KCal) F: 10(g)Kol: 6(g)Sz:103(g) Zsir: 8(g)Cuk: 33(g)Só:1,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 39(mg)	sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) E:4 109(Kj) 983(KCal) F: 32(g)Kol:370(g)Sz:123(g) Zsir: 41(g)Cuk: 67(g)Só:2,36(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 128(mg)
Uzsonna kockasajt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) alma E:2 195(Kj) 525(KCal) F: 22(g)Kol:280(g)Sz: 45(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 31(mg)	marha pászizs rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízű (07.) uborka E:1 271(Kj) 304(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,24(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 32(mg)	tk. erdei gyümölcsös croissant (01,) E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ízes sonka 7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07.) E:1 108(Kj) 265(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 0(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) zöldséges felvágott margarin-vajjízű (07.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 26(mg)