

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:1 803(Kj) 431(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsir: 21(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 35(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:1 813(Kj) 434(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 57(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:1,55(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 20(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-multivitaminos (07,) tv.paprika szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) E: 873(Kj) 209(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 28(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,69(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 31(mg)
Ebéd karfiolleves (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:3 418(Kj) 818(KCal) F: 37(g)Kol:103(g)Sz: 78(g) Zsir: 40(g)Cuk: 4(g)Só:2,07(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 269(mg)	tojásleves (01,09,12,03,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) köményes sertéssült fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:2 734(Kj) 654(KCal) F: 50(g)Kol:250(g)Sz: 57(g) Zsir: 31(g)Cuk: 2(g)Só:2,97(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 75(mg)	őszibarack krémleves (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:3 084(Kj) 738(KCal) F: 36(g)Kol: 80(g)Sz:106(g) Zsir: 22(g)Cuk: 28(g)Só:1,76(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 324(mg)	zöldség leves (09,01,03,) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,) E:2 741(Kj) 656(KCal) F: 44(g)Kol: 62(g)Sz: 60(g) Zsir: 25(g)Cuk: 8(g)Só:2,03(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 65(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) aranygaluska (03,07,08,01,) vanília sodó pudingporral (07,) E:5 425(Kj) 1 298(KCal) F: 46(g)Kol: 78(g)Sz:209(g) Zsir: 45(g)Cuk: 62(g)Só:0,87(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 295(mg)
Uzsonna kockasajt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) banán E:2 741(Kj) 656(KCal) F: 24(g)Kol:280(g)Sz: 74(g) Zsir: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 191(mg)	trappista sajt (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjízú (07,) uborka túró rudi (07,06,05,) E:1 799(Kj) 430(KCal) F: 14(g)Kol: 55(g)Sz: 44(g) Zsir: 19(g)Cuk: 11(g)Só:1,10(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 363(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 müzli szelet carbona 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)