

2024.04.15 - 2024.04.21.

<b>Hétfő</b> 2024.04.15	<b>Kedd</b> 2024.04.16.	<b>Szerda</b> 2024.04.17.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.18.	<b>Péntek</b> 2024.04.19.
<b>Reggeli</b> teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) mátrai diákcsemege tv.paprika gyümölcs tea - koll.  E:2 468(Kj) 591(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsir: 33(g)Cuk: 7(g)Só:2,46(g) Tel.Zs: 12(g)Ca: 33(mg)	karamellás tej (07,) tk. erdei gyümölcsös croissant (01,) narancs  E:3 138(Kj) 751(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 29(g)Cuk: 42(g)Só:0,59(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 284(mg)	gyümölcs tea - koll. körözött (07,) uborka burgonyás kifli 100 g (07,03,01,)  E:2 176(Kj) 521(KCal) F: 21(g)Kol: 34(g)Sz: 65(g) Zsir: 19(g)Cuk: 15(g)Só:1,22(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 107(mg)	főtt tojás (03,) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) vajkrém natúr (07,) jégsaprettek gyümölcs tea - koll.  E:2 272(Kj) 544(KCal) F: 19(g)Kol:250(g)Sz: 73(g) Zsir: 20(g)Cuk: 9(g)Só:1,84(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 69(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) margarin-vajjízú (07,) kakaó (07,)  E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 14(g)Cuk: 31(g)Só:1,08(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 295(mg)
<b>Ebéd</b> sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) prézlis núdli (01,03,06,07,08,11,) baracklekvár nudlihoz  E:4 798(Kj) 1 148(KCal) F: 34(g)Kol: 32(g)Sz:175(g) Zsir: 17(g)Cuk: 46(g)Só:4,66(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 51(mg)	lebbencs leves (09,01,03,07,10,) zöldbab főzelék (07,01,) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,)  E:2 691(Kj) 644(KCal) F: 53(g)Kol: 74(g)Sz: 63(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,10(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 56(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) lecsós sertésragu (01,03,07,09,10,) bulgur (01,03,07,09,10,)  E:3 567(Kj) 853(KCal) F: 37(g)Kol:125(g)Sz:108(g) Zsir: 35(g)Cuk: 6(g)Só:3,34(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 40(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) rántott csirkecombfilé (01,03,06,07,08,11,) petrezselymes burgonya  E:3 645(Kj) 872(KCal) F: 57(g)Kol:177(g)Sz:104(g) Zsir: 28(g)Cuk: 33(g)Só:3,46(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 46(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) aranygaluska Royal (01,03,07,08,06,11,)  E:8 724(Kj) 2 087(KCal) F: 64(g)Kol:294(g)Sz:341(g) Zsir: 64(g)Cuk:125(g)Só:2,19(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 575(mg)
<b>Vacsora</b> pizza sonkás-sajtos (01,06,10,09,07,) rostos őszibaracklé  E:1 311(Kj) 314(KCal) F: 29(g)Kol: 32(g)Sz: 84(g) Zsir: 17(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 193(mg)	túrós csusza, tejföl, pörcc (01,03,07,) gyümölcs tea - koll.  E:3 954(Kj) 946(KCal) F: 24(g)Kol: 55(g)Sz: 91(g) Zsir: 54(g)Cuk: 12(g)Só:3,89(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 170(mg)	borsos sertéstokány (09,12,01,03,07,10,) főtt tészta (01,03,) gyümölcs tea - koll.  E:3 304(Kj) 790(KCal) F: 32(g)Kol: 75(g)Sz: 93(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só:3,52(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 26(mg)	tejbegríz (01,07,) szórat kakaó-fahéj rostos őszibaracklé  E:3 445(Kj) 824(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:103(g) Zsir: 14(g)Cuk: 75(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 488(mg)	