

Hétfő 2024.01.15	Kedd 2024.01.16.	Szerda 2024.01.17.	Csütörtök 2024.01.18.	Péntek 2024.01.19.
Reggeli túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) vaníliás tej (07.) E:2 448(Kj) 586(KCal) F: 14(g)Kol: 0(g)Sz: 78(g) Zsir: 11(g)Cuk: 40(g)Só:0,53(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 292(mg)	gabonapehely kakaós (01,06,05,11,07,) tej (07.) E:2 511(Kj) 601(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 90(g) Zsir: 9(g)Cuk: 52(g)Só:0,26(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 240(mg)	mátrai diákcsemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) paradicsom tej (07.) E:3 852(Kj) 922(KCal) F: 26(g)Kol: 0(g)Sz: 87(g) Zsir: 39(g)Cuk: 23(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 298(mg)	virslis roppanos ketchup fehér kenyér (01,03,06,07,08,11,) kakaó (07.) E:3 429(Kj) 820(KCal) F: 25(g)Kol: 0(g)Sz:104(g) Zsir: 20(g)Cuk: 43(g)Só:3,74(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 261(mg)	marha párizsi teljeskiőrlelés búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) tv.paprika tejeskávé (07,01,) E:3 501(Kj) 838(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 80(g) Zsir: 35(g)Cuk: 30(g)Só:2,54(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 273(mg)
Ebéd tejfölös gombaleves (01,09,07,03,) édes-savanyú pulykamell (01,03,07,09,10,) párolt rizs E:2 568(Kj) 614(KCal) F: 36(g)Kol: 6(g)Sz:102(g) Zsir: 22(g)Cuk: 12(g)Só:3,35(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 50(mg)	grízgaluska leves (01,03,09,07,10,) spenót főzelék (01,07,) sült virsli fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) E:5 443(Kj) 1 302(KCal) F: 38(g)Kol: 50(g)Sz: 77(g) Zsir: 85(g)Cuk: 24(g)Só:6,26(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 454(mg)	magyaros zöldborsóleves (09,01,03,07,10,) rakott húsos tészta (fehér) (07,03,01,) E:6 340(Kj) 1 517(KCal) F: 62(g)Kol:320(g)Sz:106(g) Zsir: 94(g)Cuk: 12(g)Só:5,14(g) Tel.Zs: 33(g)Ca: 527(mg)	vegyes gyümölcsleves (01,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) burgonyapüré (07,) E:2 593(Kj) 620(KCal) F: 24(g)Kol: 0(g)Sz:131(g) Zsir: 25(g)Cuk: 53(g)Só:3,50(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 73(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) E:4 543(Kj) 1 087(KCal) F: 38(g)Kol:432(g)Sz:149(g) Zsir: 39(g)Cuk: 86(g)Só:2,83(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 141(mg)
Vacsora túrós gombóc-édes tejföllel (01,03,06,07,08,11,) rostos őszibaracklé E:4 401(Kj) 1 053(KCal) F: 29(g)Kol: 64(g)Sz:149(g) Zsir: 40(g)Cuk: 40(g)Só:1,78(g) Tel.Zs: 22(g)Ca: 215(mg)	sült csirkecomb rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt gyümölcs tea - koll. E:3 090(Kj) 739(KCal) F: 48(g)Kol: 64(g)Sz: 98(g) Zsir: 18(g)Cuk: 25(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 23(mg)	bundáskenyér (01,03,06,07,08,11,) banán gyümölcs tea - koll. E:7 795(Kj) 1 865(KCal) F: 37(g)Kol:650(g)Sz:134(g) Zsir:130(g)Cuk: 12(g)Só:3,70(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 231(mg)	zöldborsó főzelék (01,07,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11,) gyümölcs tea - koll. E:3 844(Kj) 920(KCal) F: 42(g)Kol:110(g)Sz:108(g) Zsir: 35(g)Cuk: 36(g)Só:4,51(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 199(mg)	