

2024.02.05 - 2024.02.11.

Hétfő 2024.02.05	Kedd 2024.02.06.	Szerda 2024.02.07.	Csütörtök 2024.02.08.	Péntek 2024.02.09.
Reggeli gabonapehely mézes (01,06.) tej (07.) E:2 371(Kj) 567(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 83(g) Zsir: 8(g)Cuk: 53(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 240(mg)	mátrai diákcsemege tv.paprika margarin-joghurtos (07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) tejeskávé (07,01.) E:3 652(Kj) 874(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 79(g) Zsir: 39(g)Cuk: 30(g)Só:2,48(g) Tel.Zs: 16(g)Ca: 273(mg)	tojásrántotta (03,07.) teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11.) uborka gyümölcs tea - koll. E:3 361(Kj) 804(KCal) F: 38(g)Kol:1 010(g)Sz: 55(g) Zsir: 49(g)Cuk: 8(g)Só:1,97(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 146(mg)	rozkenyér TK (01,03,06,07,08,11.) lapka sajt (07.) sajtos sertés párizsi (01,03,06,07.) uborka gyümölcs tea - koll. E:3 613(Kj) 864(KCal) F: 36(g)Kol: 45(g)Sz: 63(g) Zsir: 50(g)Cuk: 16(g)Só:7,46(g) Tel.Zs: 29(g)Ca: 33(mg)	sajtos pereg banán kakaó (07.) E:1 935(Kj) 463(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsir: 6(g)Cuk: 30(g)Só:0,02(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 408(mg)
Ebéd karfiollevés (09,01,03,07,10.) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03.) főtt tészta (01,03.) E:3 386(Kj) 810(KCal) F: 43(g)Kol: 5(g)Sz:110(g) Zsir: 25(g)Cuk: 7(g)Só:3,88(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 89(mg)	paraszttészta leves (09,01,03,12,07,10.) tökfőzelék (07,01.) sült csirkecomb fehér kenyér szeletelt (01,03,06,07,08,11.) E:2 693(Kj) 644(KCal) F: 51(g)Kol: 79(g)Sz: 70(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,65(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 56(mg)	májgaluska leves (09,03,01,07,10,06,08,11.) sült tarja rizi-bizi (01,03,07,09,10.) őszibarack befőtt E:4 643(Kj) 1 111(KCal) F: 49(g)Kol:384(g)Sz:105(g) Zsir: 55(g)Cuk: 19(g)Só:2,77(g) Tel.Zs: 15(g)Ca: 36(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12.) olaszos sültcsirkecomb (01,03,07,09,10.) burgonyapüré (07.) E:4 643(Kj) 1 111(KCal) F: 48(g)Kol: 72(g)Sz:104(g) Zsir: 46(g)Cuk: 13(g)Só:4,18(g) Tel.Zs: 14(g)Ca: 75(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12.) fánk lekvárral (01,03,07.) E:6 829(Kj) 1 634(KCal) F: 35(g)Kol:132(g)Sz:170(g) Zsir:128(g)Cuk: 57(g)Só:2,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 135(mg)
Vacsora tejbegríz (01,07.) szórat kakaó-fahéj gyümölcs tea - koll. narancs E:3 745(Kj) 896(KCal) F: 17(g)Kol: 0(g)Sz:119(g) Zsir: 14(g)Cuk: 82(g)Só:0,44(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 532(mg)	brassói aprópecsenye gyümölcs tea - koll. E:3 003(Kj) 718(KCal) F: 27(g)Kol: 75(g)Sz: 91(g) Zsir: 24(g)Cuk: 8(g)Só:2,75(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 62(mg)	sajtos tejfölös szelet (01,07.) burgonyapüré (07.) gyümölcs tea - koll. E:3 875(Kj) 927(KCal) F: 42(g)Kol: 64(g)Sz: 66(g) Zsir: 56(g)Cuk: 14(g)Só:2,92(g) Tel.Zs: 25(g)Ca: 368(mg)	wimpi (01,03,07,08,06,11.) banán gyümölcs tea - koll. E:2 925(Kj) 700(KCal) F: 23(g)Kol: 27(g)Sz: 98(g) Zsir: 26(g)Cuk: 11(g)Só:2,23(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 370(mg)	