

<b>Hétfő</b> 2022.05.09	<b>Kedd</b> 2022.05.10.	<b>Szerda</b> 2022.05.11.	<b>Csütörtök</b> 2022.05.12.	<b>Péntek</b> 2022.05.13.
<b>Tízórai</b> mátrai diákcsemege graham kenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07.) uborka kakaó (07.) citromos limonádé  E:2 389(Kj) 572(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 39(g)Só:1,36(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 423(mg)	almás csiga (01,03,06,07,08,11,) karamellás tej (07.)  E:2 369(Kj) 567(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 240(mg)	virslis roppanós ketchup kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) vaníliás tej (07.) gyümölcs tea  E:2 803(Kj) 671(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 74(g) Zsir: 20(g)Cuk: 38(g)Só:2,13(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 288(mg)	körözött (07.) vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) kaliforniai paprika kakaó (07.) citromos limonádé  E:2 359(Kj) 564(KCal) F: 16(g)Kol: 17(g)Sz: 68(g) Zsir: 12(g)Cuk: 38(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 304(mg)	csirkemájpástétom (09,12,07.) kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) uborka rostos őszibaracklé  E:1 026(Kj) 246(KCal) F: 10(g)Kol:129(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,83(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 33(mg)
<b>Ebéd</b> karalábé leves (09,01,03,07,10,) húsos-spenótos penne (01,03,07,09,10,)  E:1 619(Kj) 387(KCal) F: 16(g)Kol: 41(g)Sz: 38(g) Zsir: 19(g)Cuk: 4(g)Só:2,66(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 58(mg)	paradicsom leves (01,09,03,07,10,) pulykahúsos tarhonya (01,03,09,12,) vegyes savanyúság  E:1 691(Kj) 405(KCal) F: 20(g)Kol: 22(g)Sz: 55(g) Zsir: 11(g)Cuk: 13(g)Só:0,98(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 4(mg)	magyaros karfiolleves (09,07,01,03,) párizsi pulykamellfilé (03,01,07,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) őszibarack befőtt  E:2 265(Kj) 542(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz: 50(g) Zsir: 36(g)Cuk: 7(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 43(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) paprikásburgonya-lecsókolbásszal - noked (01,03,07,09,10,12,) csemege uborka  E:1 955(Kj) 468(KCal) F: 16(g)Kol: 54(g)Sz: 64(g) Zsir: 21(g)Cuk: 21(g)Só:3,28(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 32(mg)	sertés raguleves (09,01,03,07,10,) túrós lepény (01,07,03,)  E:3 166(Kj) 757(KCal) F: 32(g)Kol:122(g)Sz:103(g) Zsir: 39(g)Cuk: 43(g)Só:0,77(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 189(mg)
<b>Uzsonna</b> édes omlós pogácsa (01,07,03,) banán  E:1 880(Kj) 450(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 121(mg)	cigánysonka lapka sajt (07.) kornland zsemle TK (01,11,03,06,07,08,) tv.paprika  E:1 871(Kj) 448(KCal) F: 21(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 24(g)Cuk: 5(g)Só:3,97(g) Tel.Zs: 13(g)Ca: 3(mg)	krémtúró milli (07.) nutribella fahéjas-teljeskiőrlésű keksz (01,07,06,11,08.)  E:7 653(Kj) 1 831(KCal) F: 71(g)Kol: 0(g)Sz:276(g) Zsir: 47(g)Cuk:257(g)Só:1,70(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 264(mg)	sajtos turista (07.) félbarna kenyér 1kg/cs (01.) margarin-vajjuzú (07.) hónaposretek  E: 227(Kj) 54(KCal) F: 1(g)Kol: 0(g)Sz: 3(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,18(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 0(mg)	kakaós csiga (01,03,07,06,08,11,) banán  E:1 614(Kj) 386(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 58(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 147(mg)