

Hétfő 2024.07.08	Kedd 2024.07.09.	Szerda 2024.07.10.	Csütörtök 2024.07.11.	Péntek 2024.07.12.
Tízórai graham zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-joghurtos (07.) mátrai diákcsesemege tv.paprika citromos limonádé E:1 337(Kj) 320(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,96(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 31(mg)	fonott kalács (01,03,07,06,08,11,) margarin-multivitaminos (07.) őszibarack citromos limonádé E:1 164(Kj) 278(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 11(g)Só:0,42(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 31(mg)	szezámagos kifli (01,07,11,) kenőmájjas (10,09,06,07,) uborka kisdobozos kakaó 200ml (07.) citromos limonádé E:2 083(Kj) 498(KCal) F: 16(g)Kol: 0(g)Sz: 67(g) Zsir: 13(g)Cuk: 20(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 6(mg)	sajtrémes rúd (01,03,06,07,08,11,) narancslé 100% 2 dl E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz:114(g) Zsir: 22(g)Cuk: 90(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 0(mg)	margarinos kenyér szeletelt (01,) margarin-multivitaminos (07.) trappista sajt (07.) tv.paprika citromos limonádé E: 793(Kj) 190(KCal) F: 8(g)Kol: 32(g)Sz: 11(g) Zsir: 13(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 183(mg)
Ebéd karalábé leves (09,01,03,07,10,) milánói makaróni (07,01,03,09,10,) E:1 949(Kj) 466(KCal) F: 21(g)Kol: 45(g)Sz: 52(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:3,80(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 156(mg)	nyírségi gombóclevés (01,06,07,09,12,) finomfőzelék (01,07,03,09,10,) fasírt (01,03,06,07,08,11,) rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 279(Kj) 545(KCal) F: 21(g)Kol: 54(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 13(g)Só:5,44(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 89(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) főtt sertéshús meggy mártás 1/2 adag (01,07,) burgonyapüré (07.) E:2 116(Kj) 506(KCal) F: 24(g)Kol: 3(g)Sz: 67(g) Zsir: 16(g)Cuk: 31(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 71(mg)	fahéjas almaleves (01,07,) sajtszósos halszelet (04,01,07,) párolt rizs E:1 494(Kj) 357(KCal) F: 15(g)Kol: 4(g)Sz: 92(g) Zsir: 13(g)Cuk: 21(g)Só:1,90(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 5(mg)	sárgaborsógulyás-sertéshússal (09,01,03,07,10,12,) juci pite (01,03,07,08,) E:2 033(Kj) 486(KCal) F: 21(g)Kol:139(g)Sz: 97(g) Zsir: 17(g)Cuk: 42(g)Só:0,97(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 63(mg)
Uzsonna kakaó csiga (01,03,07,06,08,11,) műzli szelet cerbona E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 14(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 26(mg)	vizes zsemle (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) marha párizsi uborka E:1 154(Kj) 276(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 13(g)Cuk: 1(g)Só:1,30(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 14(mg)	búrkifli áfonyás (01,03,07,06,08,11,) E:1 575(Kj) 377(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 21(g)Cuk: 10(g)Só:0,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 52(mg)	kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) margarin-joghurtos (07,) sajtos turista (07,) jégcsapretek E: 956(Kj) 229(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,78(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 36(mg)	édes omlós pogácsa (01,07,03,) alma E:1 514(Kj) 362(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,60(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 5(mg)