

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Tízórai teljeskiőrlésű búzakenyér (01,03,06,07,08,11,) mátrai diákcsemege uborka margarin-joghurtos (07,) epres tej (07,) gyümölcs tea E:2 436(Kj) 583(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 61(g) Zsír: 19(g)Cuk: 35(g)Só:1,12(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 257(mg)	tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) kakaó (07,) citromos limonádé E:1 951(Kj) 467(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 62(g) Zsír: 7(g)Cuk: 38(g)Só:0,52(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 269(mg)	vajkrém natúr (07,) burgonyás kifli 50 g (01,03,07,) uborka tej (07,) citromos tea E:2 906(Kj) 695(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 86(g) Zsír: 18(g)Cuk: 36(g)Só:1,39(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 251(mg)	túrós csiga (01,07,03,06,08,11,) tej (07,) gyümölcs tea körte E:2 082(Kj) 498(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsír: 10(g)Cuk: 43(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 284(mg)	ízes sonka margarin-vajízú (07,) tv.paprika szezámmagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) kakaó (07,) citromos tea E:2 094(Kj) 501(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 10(g)Cuk: 37(g)Só:0,61(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 273(mg)
Ebéd karfiollevés (09,01,03,07,10,) bolognai spagetti (01,03,07,09,) E:2 199(Kj) 526(KCal) F: 24(g)Kol: 63(g)Sz: 54(g) Zsír: 25(g)Cuk: 2(g)Só:1,27(g) Tel.Zs: 8(g)Ca: 167(mg)	tojáslevés (03,01,09,12,07,10,) sárgaborsó főzelék (01,03,07,09,10,) köményes sertéssült rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:1 992(Kj) 476(KCal) F: 34(g)Kol:188(g)Sz: 46(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,05(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 59(mg)	őszibarack krémlevés (07,01,) rántott harcsa (01,03,06,07,08,11,) rizi-bizi (01,03,07,09,10,) E:1 911(Kj) 457(KCal) F: 24(g)Kol: 53(g)Sz: 64(g) Zsír: 14(g)Cuk: 17(g)Só:1,06(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 216(mg)	tavaszi leves (09,01,03,07,10,) olasz sültcsirkecomb (01,03,07,09,10,) burgonyapüré (07,) E:1 666(Kj) 398(KCal) F: 28(g)Kol: 37(g)Sz: 35(g) Zsír: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,50(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 46(mg)	lencsegulyás-sertéshússal (09,12,01,03,07,10,) aranygaluska (01,03,07,08,) vaníliásodó (07,) E:3 361(Kj) 804(KCal) F: 29(g)Kol: 48(g)Sz:119(g) Zsír: 28(g)Cuk: 42(g)Só:0,58(g) Tel.Zs: 7(g)Ca: 249(mg)
Uzsonna kockasajt (07,) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) banán E:1 792(Kj) 429(KCal) F: 15(g)Kol:140(g)Sz: 58(g) Zsír: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,50(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 147(mg)	trappista sajt (07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-multivitaminos (07,) uborka túró rudi (07,06,05,) E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 12(g)Kol: 44(g)Sz: 44(g) Zsír: 19(g)Cuk: 11(g)Só:1,00(g) Tel.Zs: 11(g)Ca: 298(mg)	briós (01,03,07,06,08,11,) körte E: 906(Kj) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 4(g)Cuk: 18(g)Só:0,40(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 14(mg)	sajtos sertés párizsi (01,03,06,07,) rozskenyér TK (01,03,06,07,08,11,) sajtkrém-natúr (07,) tv.paprika E:1 011(Kj) 242(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 25(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 181(mg)	sajtos percc müzli szelet carbóna E:1 011(Kj) 242(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 25(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,44(g) Tel.Zs: 5(g)Ca: 181(mg)