

Hétfő 2022.05.16	Kedd 2022.05.17.	Szerda 2022.05.18.	Csütörtök 2022.05.19.	Péntek 2022.05.20.
Tízórai mátrai diákcsemege kornspitz TK (01,06,03,07,08,11,) tv.paprika margarin-multivitaminos (07.) kakaó (07.) citromos tea E:2 602(Kj) 622(KCal) F: 15(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 19(g)Cuk: 37(g)Só:1,16(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 275(mg)	zsemlevekni (01,03,06,07,08,11,) mogyorókrém (01,07,08,06,) tej (07.) citromos limonádé E:2 421(Kj) 579(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 72(g) Zsir: 15(g)Cuk: 48(g)Só:0,32(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 251(mg)	szezámagos zsemle (01,03,11,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07.) lapka sajt (07.) tv.paprika epres tej (07.) gyümölcs tea E:3 148(Kj) 753(KCal) F: 22(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsir: 32(g)Cuk: 39(g)Só:3,11(g) Tel.Zs: 17(g)Ca: 270(mg)	tojáskrém (03,10,07,) rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) paradicsom citromos tea E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 9(g)Kol:125(g)Sz: 41(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,76(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 39(mg)	sajtos kifli (01,03,07,08,06,11,) gyümölcs joghurt (07.) gyümölcs tea E:4 401(Kj) 1 053(KCal) F: 41(g)Kol: 13(g)Sz:154(g) Zsir: 32(g)Cuk: 98(g)Só:1,20(g) Tel.Zs: 19(g)Ca: 186(mg)
Ebéd zöldség leves (09,01,03,) lencse főzelék (10,01,03,07,09,) sült tarja rozskenyér TK - főzelékhez (01,03,06,07,08,11,) E:2 509(Kj) 600(KCal) F: 31(g)Kol: 83(g)Sz: 51(g) Zsir: 32(g)Cuk: 1(g)Só:1,68(g) Tel.Zs: 9(g)Ca: 54(mg)	erőleves (09,01,03,07,10,06,) vadas sertésszelet (10,09,07,01,03,) főtt tészta (01,03,) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 22(g)Kol: 2(g)Sz: 51(g) Zsir: 12(g)Cuk: 4(g)Só:1,65(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 46(mg)	karfiolleves (09,01,03,07,10,) paradicsomos mozzarella pulykamell (07.) petrezselymes burgonya E:1 395(Kj) 334(KCal) F: 35(g)Kol: 16(g)Sz: 36(g) Zsir: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,08(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 138(mg)	trópusi gyümölcsleves (01,07,) tavaszi kacsarizottó (01,03,07,09,10,) vitaminsaláta E:1 275(Kj) 305(KCal) F: 6(g)Kol: 4(g)Sz: 62(g) Zsir: 5(g)Cuk: 20(g)Só:1,19(g) Tel.Zs: 1(g)Ca: 24(mg)	sárgaborsógulyás-lecsókolbásszal (09,01,03,07,10,12,) sárgarépás pite (03,08,01,06,07,11,) E:2 496(Kj) 597(KCal) F: 19(g)Kol:230(g)Sz: 75(g) Zsir: 25(g)Cuk: 40(g)Só:1,41(g) Tel.Zs: 6(g)Ca: 78(mg)
Uzsonna kockasajt (07.) tejeskifli (01,03,07,06,08,11,) alma E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 13(g)Kol:140(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:2,40(g) Tel.Zs: 10(g)Ca: 31(mg)	marha pászizs rozsos zsemle TK (01,03,06,07,08,11,) margarin-vajjű (07.) uborka E:1 124(Kj) 269(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g) Tel.Zs: 4(g)Ca: 30(mg)	tk. erdei gyümölcsös croissant (01,) E:1 693(Kj) 405(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 23(g)Cuk: 12(g)Só:0,57(g) Tel.Zs: 0(g)Ca: 0(mg)	ízes sonka 7 magvas spicc (11,01,03,06,07,08,) margarin-multivitaminos (07.) E:1 031(Kj) 247(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,93(g) Tel.Zs: 2(g)Ca: 0(mg)	rozsos-magvas zsemle (01,11,03,06,07,08,) zöldséges felvágott margarin-vajjű (07.) E:1 214(Kj) 290(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,09(g) Tel.Zs: 3(g)Ca: 26(mg)