

Hétfő 2021.09.20	Kedd 2021.09.21	Szerda 2021.09.22	Csütörtök 2021.09.23	Péntek 2021.09.24
<p>Tízórai</p> <p>Cyümölcs tea Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Multivitaminos margarin Mátrai diák csemege (05.)</p> <p>E:1 265(Kj) 303(KCal) F: 10(g)Kol: 34(g)Sz: 6(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)</p>	<p>Tej (07.) Sajtos pogácsa (01,07,03)</p> <p>E:1 571(Kj) 376(KCal) F: 20(g)Kol: 24(g)Sz: 35(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)</p>	<p>Cyümölcs tea Kenyer (01.) Margarin light Csirkemell sonka (06.) Paprika</p> <p>E: 965(Kj) 231(KCal) F: 6(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)</p>	<p>Karamell (07.) Vajas kifli (01.)</p> <p>E:1 144(Kj) 274(KCal) F: 11(g)Kol: 24(g)Sz: 36(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)</p>	<p>Cyümölcs tea Kenyer (01.) Margarin Zöldséges felvágott (07.)</p> <p>E: 908(Kj) 217(KCal) F: 5(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 3(g)Cuk: 10(g)Só:0,00(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Joghurtos karfiol leves Mexikói rizseshús</p> <p>E:1 081(Kj) 259(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 67(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)</p>	<p>Tarhonya leves (01.) Zöldbab főzelék (07,01.) Sertés apró Sütemény (01,07,03)</p> <p>E:2 375(Kj) 568(KCal) F: 19(g)Kol: 51(g)Sz: 51(g) Zsír: 26(g)Cuk: 10(g)Só:3,50(g)</p>	<p>Zeller krémleves (03,07,01) Köles golyó (01.) Lucskos káposzta (01.) Kenyer (01.)</p> <p>E:1 212(Kj) 290(KCal) F: 10(g)Kol: 6(g)Sz: 51(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)</p>	<p>Marhahúsleves (03) Csigatészta (01.) Szelet hús (01.) Meggy mártás (07,01.) Főtt burgonya</p> <p>E:3 328(Kj) 796(KCal) F: 32(g)Kol: 76(g)Sz:115(g) Zsír: 15(g)Cuk: 13(g)Só:3,00(g)</p>	<p>Magyaros gombaleves (01,03) Sajtos tejjfőls makaróni (07,01,03) Cyümölcs</p> <p>E:2 203(Kj) 527(KCal) F: 23(g)Kol: 66(g)Sz: 73(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:2,00(g)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Tömlős sajtkrém (07.) Paprika</p> <p>E:1 109(Kj) 265(KCal) F: 12(g)Kol: 43(g)Sz: 8(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)</p>	<p>Félbarna kenyér (01.) Margarin light Kométa soproni felvágott (06.) Sárgarépa hasáb</p> <p>E:1 392(Kj) 333(KCal) F: 17(g)Kol: 15(g)Sz: 51(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,10(g)</p>	<p>Foszlós kalács (01,03) Őszibarackos túrókrém (07.)</p> <p>E: 947(Kj) 226(KCal) F: 9(g)Kol: 12(g)Sz: 38(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)</p>	<p>Teljes kiőrlésű kenyér (01.) Tepertőkrém (03.) Lilahagyma</p> <p>E:1 399(Kj) 335(KCal) F: 10(g)Kol: 86(g)Sz: 13(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,00(g)</p>	<p>Zsemle (01.) Lapka sajt (07.)</p> <p>E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 65(g)Kol: 0(g)Sz:105(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)</p>