

<b>Hétfő</b> 2024.04.15	<b>Kedd</b> 2024.04.16.	<b>Szerda</b> 2024.04.17.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.18.	<b>Péntek</b> 2024.04.19.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Sajtkrémés t.örlésű kenyér (Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Retek (Móra)</b>  E:1 320(Kj) 316(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 48(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,19(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, vajas(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 296(Kj) 310(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsír: 6(g)Cuk: 12(g)Só:0,50(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Melegszendvics (Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.)  E:1 671(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 52(g)Sz: 51(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,73(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,58(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, korpás(Móra) (01,03,07,06,08,11.)</b>  E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 49(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,55(g)
<b>Ebéd</b> <b>Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.)</b> <b>Rakott bulguros karfiol (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 658(Kj) 636(KCal) F: 23(g)Kol: 34(g)Sz: 82(g) Zsír: 23(g)Cuk: 16(g)Só:3,56(g)	<b>Karalábéleves (Móra)</b> <b>Rántott s,karaj (Móra) (01,03,07.)</b> <b>Petrezselymes burgonya (Móra) (12.)</b> <b>Tavaszi saláta (Móra)</b>  E:2 623(Kj) 628(KCal) F: 27(g)Kol:110(g)Sz: 79(g) Zsír: 21(g)Cuk: 10(g)Só:4,44(g)	<b>Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Fűszeres csirkemellcsíkok</b> <b>kukoricával (M</b> <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Banán (Móra)</b>  E:2 931(Kj) 701(KCal) F: 40(g)Kol: 56(g)Sz: 92(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:4,54(g)	<b>Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.)</b> <b>Zöldbab főzelék (Móra)</b> (07,01,03,09,10,12.) <b>Pulyka pörkölt (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</b>  E:3 368(Kj) 806(KCal) F: 40(g)Kol: 47(g)Sz: 87(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:5,42(g)	<b>Csirkemájgombóclevés (Móra)</b> <b>Sajtos metélt (Móra) (07,01,03.)</b>  E:3 581(Kj) 857(KCal) F: 41(g)Kol:136(g)Sz: 83(g) Zsír: 38(g)Cuk: 1(g)Só:4,39(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsír: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű</b> <b>kenyér(M (01,03,06,07,11,08.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 12(g)Kol: 21(g)Sz: 38(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	<b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Zsemle korpás (Móra) (01,11,03,06,08.)</b>  E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,66(g)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b> (07,01,03,06,11,08.) <b>Úborka (Móra)</b>  E:1 461(Kj) 349(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,06(g)	<b>Vajkrém (natúr)t.örlésű kenyér</b> (Móra) (07,01,03,06,11,08.) <b>Jégcsapretek (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:1 657(Kj) 396(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)