

<b>Hétfő</b> 2024.04.22	<b>Kedd</b> 2024.04.23.	<b>Szerda</b> 2024.04.24.	<b>Csütörtök</b> 2024.04.25.	<b>Péntek</b> 2024.04.26.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér</b> (Móra) (07,01,03,06,11,08.) <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,02(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, olasz (Móra) (01,03,07,06,08,11.)</b>  E:1 069(Kj) 256(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,60(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Sonkás szendvics (Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Jégcsapretek (Móra)</b>  E:1 142(Kj) 273(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,43(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Gabonapehely (Móra)</b>  E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b>  E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 49(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,66(g)
<b>Ebéd</b> <b>Zellerkrém leves (Móra)</b> <b>Zöldborsós sertéstokány (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b>  E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 20(g)Kol: 32(g)Sz: 61(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,47(g)	<b>Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Csirkepaprikás (Móra) (07.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Csemege uborka (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 452(Kj) 587(KCal) F: 20(g)Kol: 40(g)Sz: 82(g) Zsír: 18(g)Cuk: 2(g)Só:4,02(g)	<b>Gyümölcsleves (Móra) (07,01.)</b> <b>Sajtos harcsafilé (Móra) (04,07.)</b> <b>Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra)</b> (10.)  E:2 641(Kj) 632(KCal) F: 33(g)Kol: 26(g)Sz: 76(g) Zsír: 20(g)Cuk: 15(g)Só:3,90(g)	<b>Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Burgonya főzelék (Móra)</b> (01,03,07,09,10,12.) <b>Csibefasírt (Móra) (01,03.)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Alma (Móra)</b>  E:2 551(Kj) 610(KCal) F: 28(g)Kol: 67(g)Sz: 84(g) Zsír: 17(g)Cuk: 1(g)Só:5,19(g)	<b>Babgulyás (Móra) (01,09,03,07,10,12.)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Tejbegriz kakaó,fahéj szórattal</b> (Móra)  E:2 810(Kj) 672(KCal) F: 34(g)Kol: 74(g)Sz: 99(g) Zsír: 14(g)Cuk: 17(g)Só:2,57(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 327(Kj) 317(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 37(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	<b>Joghurt gyümölcsös (Móra)</b> <b>T.ő.almás rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsír: 3(g)Cuk: 11(g)Só:0,07(g)	<b>Szalámis rozsos zsemle margarinnal (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)	<b>Házi májasos t.ő.kenyér (Móra)</b> (01,03,06,07,08,11.) <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E: 877(Kj) 210(KCal) F: 8(g)Kol: 5(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)