

<i>Hétfő</i> 2024.04.22	<i>Kedd</i> 2024.04.23.	<i>Szerda</i> 2024.04.24.	<i>Csütörtök</i> 2024.04.25.	<i>Péntek</i> 2024.04.26.
<p>Tízórai</p> <p>Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) (01,03,06,07,11,08.)</p> <p>E:1 209(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,19(g)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 127(Kj) 270(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,60(g)</p>	<p>Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra)</p> <p>E:1 276(Kj) 305(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,72(g)</p>	<p>Tej (Móra) (07.) Gabonapely (Móra) (01.)</p> <p>E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,66(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Zellerkrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</p> <p>E:2 643(Kj) 632(KCal) F: 25(g)Kol: 41(g)Sz: 71(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,09(g)</p>	<p>Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkepaprikás(Móra) (07.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra)</p> <p>E:2 900(Kj) 694(KCal) F: 24(g)Kol: 48(g)Sz: 93(g) Zsír: 23(g)Cuk: 2(g)Só:4,44(g)</p>	<p>Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Sajtos harcsafilé (Móra) (04,07.) Rizi-bizi (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.)</p> <p>E:2 988(Kj) 715(KCal) F: 35(g)Kol: 27(g)Sz: 93(g) Zsír: 21(g)Cuk: 21(g)Só:3,41(g)</p>	<p>Zöldségleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,12,07,03,09,10.) Csibefasírt (Móra) (01,03.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Alma (Móra)</p> <p>E:2 805(Kj) 671(KCal) F: 31(g)Kol: 81(g)Sz: 89(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,79(g)</p>	<p>Babgulyás (Móra) (03,01,12,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejbegriz kakaó,fahéj szórattal (Móra)</p> <p>E:3 187(Kj) 762(KCal) F: 38(g)Kol: 80(g)Sz:112(g) Zsír: 16(g)Cuk: 17(g)Só:2,89(g)</p>
<p>Úzsonna</p> <p>Tej poharas(Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>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)</p>	<p>Margarinos sajtós teljes örlésű kenyér(M (01,03,06,07,11,08.) Fehérpaprika (Móra)</p> <p>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)</p>	<p>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ő.almás rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g)</p>	<p>Szalámis rozsos zsemle margarinnal(Móra) (01,03,06,07,08,11.) Uborka (Móra) (01,03,06,07,11,08.)</p> <p>E:1 368(Kj) 327(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,75(g)</p>	<p>Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Fehérpaprika (Móra)</p> <p>E:1 039(Kj) 249(KCal) F: 10(g)Kol: 8(g)Sz: 38(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g)</p>