

<i>Hétfő</i> 2023.01.30	<i>Kedd</i> 2023.01.31.	<i>Szerda</i> 2023.02.01.	<i>Csütörtök</i> 2023.02.02.	<i>Péntek</i> 2023.02.03.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (zöldfűszeres)t.örlesű kenyér (01,07.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Tárkonyos burgonya leves (Móra) (12,07,01,03,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 725(Kj) 652(KCal) F: 22(g)Kol: 30(g)Sz: 81(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.) Süttőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 500(Kj) 837(KCal) F: 46(g)Kol: 78(g)Sz:104(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,58(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.) Petrezselymes burgonya (Móra) (12.) Tavaszi saláta (Móra) E:2 889(Kj) 691(KCal) F: 35(g)Kol: 67(g)Sz: 85(g) Zsir: 22(g)Cuk: 14(g)Só:5,68(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Mandarin (Móra) E:2 854(Kj) 683(KCal) F: 36(g)Kol: 53(g)Sz: 78(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,57(g)	Húsgombóc leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 299(Kj) 789(KCal) F: 25(g)Kol: 53(g)Sz:130(g) Zsir: 16(g)Cuk: 12(g)Só:3,02(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Tönkolyós szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Karalábé (Móra) E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsir: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Májas t.örlesű kenyér (Móra) (01,06.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 760(Kj) 421(KCal) F: 11(g)Kol: 67(g)Sz: 71(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,17(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)