

<i>Hétfő</i> 2023.04.17	<i>Kedd</i> 2023.04.18.	<i>Szerda</i> 2023.04.19.	<i>Csütörtök</i> 2023.04.20.	<i>Péntek</i> 2023.04.21.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.) E:1 373(Kj) 328(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 51(g) Zsír: 7(g)Cuk: 11(g)Só:0,15(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 201(Kj) 287(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,95(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.) E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsír: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)
Ébéd Fejtettbaleves (Móra) (12,01,09,03,07,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) E:2 476(Kj) 592(KCal) F: 25(g)Kol: 53(g)Sz: 81(g) Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)Só:3,12(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 296(Kj) 549(KCal) F: 25(g)Kol: 30(g)Sz: 73(g) Zsír: 16(g)Cuk: 15(g)Só:2,33(g)	Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03,07,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 306(Kj) 552(KCal) F: 20(g)Kol: 37(g)Sz: 64(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,03(g)	Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 640(Kj) 632(KCal) F: 28(g)Kol: 50(g)Sz: 67(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só:3,37(g)	Sertésraguleves tejfölös (Móra) (07,01,10,03,09.) Burgonyás tészta (Móra) Csemege uborka (Móra) Banán (Móra) E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 20(g)Kol: 43(g)Sz: 88(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,05(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,07,03.) E:1 359(Kj) 325(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 44(g) Zsír: 14(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Retek (Móra) E:1 464(Kj) 350(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) E:1 092(Kj) 261(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 3(g)Cuk: 0(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Uborka (Móra) E:1 220(Kj) 292(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 33(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 590(Kj) 380(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 65(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)