

<i>Hétfő</i> 2023.09.25	<i>Kedd</i> 2023.09.26.	<i>Szerda</i> 2023.09.27.	<i>Csütörtök</i> 2023.09.28.	<i>Péntek</i> 2023.09.29.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (magyaros) t.örlesű kenyér (Mór (01,07.) Fehérpaprika (Móra) E:1 304(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) 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)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,07.) E:1 302(Kj) 312(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsír: 5(g)Cuk: 10(g)Só:0,35(g)
Ébéd Fejttettableves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Csemege uborka (Móra) E:2 936(Kj) 702(KCal) F: 26(g)Kol: 40(g)Sz: 78(g) Zsír: 30(g)Cuk: 1(g)Só:6,06(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (07,03,01.) Alma (Móra) E:3 140(Kj) 751(KCal) F: 44(g)Kol:101(g)Sz: 86(g) Zsír: 24(g)Cuk: 2(g)Só:2,36(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.) Zöldbab főzelék(Móra) (07,01,03,09,10,12.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) E:3 097(Kj) 741(KCal) F: 40(g)Kol: 47(g)Sz: 75(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,00(g)	Karfiollevés tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.) Tejszínes-zöldséges halragu (Móra) (07,04,01.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 202(Kj) 766(KCal) F: 36(g)Kol: 57(g)Sz: 88(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,87(g)	Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10,12.) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) E:2 825(Kj) 676(KCal) F: 32(g)Kol: 76(g)Sz:105(g) Zsír: 12(g)Cuk: 17(g)Só:2,99(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos pogácsa (Móra) (07,01,03.) E:2 343(Kj) 561(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Paradicsom (Móra) E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,07.) E:1 521(Kj) 364(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 49(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,35(g)	Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (01,07.) Fehérpaprika (Móra) E:1 403(Kj) 336(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 40(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	Zala felv.-margarinos rozsos zsemle(Móra) Paradicsom (Móra) E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:0,84(g)