

<i>Hétfő</i> 2023.01.23	<i>Kedd</i> 2023.01.24.	<i>Szerda</i> 2023.01.25.	<i>Csütörtök</i> 2023.01.26.	<i>Péntek</i> 2023.01.27.
<p>Tízórai</p> <p>Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.) Üborka (Móra)</p> <p>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)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,07,03.)</p> <p>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)</p>	<p>Erdeigyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra)</p> <p>E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 11(g)Kol: 18(g)Sz: 41(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:0,90(g)</p>	<p>Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.)</p> <p>E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,07.)</p> <p>E:1 244(Kj) 298(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Karfiolleves tejfőlés (Móra) (07,01,03,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Mandarin (Móra)</p> <p>E:2 390(Kj) 572(KCal) F: 24(g)Kol: 54(g)Sz: 84(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,82(g)</p>	<p>Zellerkrém leves (Móra) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra)</p> <p>E:2 515(Kj) 602(KCal) F: 27(g)Kol: 29(g)Sz: 69(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,77(g)</p>	<p>Grízgaluska leves (Móra) (09,01,03,07,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.)</p> <p>E:2 356(Kj) 564(KCal) F: 27(g)Kol: 80(g)Sz: 80(g) Zsír: 19(g)Cuk: 20(g)Só:2,97(g)</p>	<p>Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (07,01,03.)</p> <p>E:2 481(Kj) 593(KCal) F: 40(g)Kol: 87(g)Sz: 64(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,73(g)</p>	<p>Gulyásleves (Móra) (09,12,03,01,07,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.)</p> <p>E:2 523(Kj) 603(KCal) F: 29(g)Kol: 69(g)Sz: 94(g) Zsír: 11(g)Cuk: 17(g)Só:1,47(g)</p>
<p>Úzsonna</p> <p>Tej poharas(Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.)</p> <p>E:1 788(Kj) 428(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,38(g)</p>	<p>Vajas-mézés t.ő.kenyér (Móra) (01,07.)</p> <p>E:1 646(Kj) 394(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 53(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)</p>	<p>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra)</p> <p>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)</p>	<p>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümölcslé (Móra)</p> <p>E:1 915(Kj) 458(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)</p>	<p>Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01.) Banán (Móra)</p> <p>E:1 453(Kj) 348(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 57(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,54(g)</p>