

Hétfő 2023.03.06	Kedd 2023.03.07.	Szerda 2023.03.08.	Csütörtök 2023.03.09.	Péntek 2023.03.10.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.örlésű kenyér(M (07,01.) 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.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.) E:1 253(Kj) 300(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsír: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,20(g)	Erdegyümölcsös tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.) Jégcsapretek (Móra) 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)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,07.) E:1 522(Kj) 364(KCal) F: 14(g)Kol: 26(g)Sz: 56(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,07.) 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)
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) Rizseshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) E:2 185(Kj) 523(KCal) F: 20(g)Kol: 37(g)Sz: 72(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,45(g)	Zöldborsó leves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Burgonyapüré (Móra) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 462(Kj) 589(KCal) F: 41(g)Kol:100(g)Sz: 67(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:5,05(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Szárazbab főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) E:2 807(Kj) 671(KCal) F: 41(g)Kol: 58(g)Sz: 84(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:5,49(g)	Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (07,01,03.) Alma (Móra) E:2 681(Kj) 641(KCal) F: 39(g)Kol: 87(g)Sz: 75(g) Zsír: 19(g)Cuk: 2(g)Só:2,21(g)	Nyírségi burgonyagombócleves (Móra) (09,01,03,07,10.) Tejespite baracklekvárral(Móra) E:2 264(Kj) 542(KCal) F: 23(g)Kol:142(g)Sz: 82(g) Zsír: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,04(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,07,03.) E:1 787(Kj) 427(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsír: 12(g)Cuk: 1(g)Só:1,05(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Alma (Móra) E:1 533(Kj) 367(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01.) 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)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (07,01.) Rostos gyümöslésle (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)