

<b>Hétfő</b> 2023.03.27	<b>Kedd</b> 2023.03.28.	<b>Szerda</b> 2023.03.29.	<b>Csütörtök</b> 2023.03.30.	<b>Péntek</b> 2023.03.31.
<b>Tízórai</b> <b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes (zöldfűszeres)t.örlésű kenyér (01,07.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Zsemle (Móra) (01.)</b>  E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	<b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b>  E:1 344(Kj) 321(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,16(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Fonott kalács (Móra) (01,03,07.)</b>  E:1 487(Kj) 356(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Barna magvas zsemle (Móra) (01.)</b>  E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsír: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
<b>Ebéd</b> <b>Zöldséges árpagyögye leves(Móra)</b> (01,09,03,07,10.) <b>Vadas mártás sertéshússal (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b>  E:3 002(Kj) 718(KCal) F: 30(g)Kol: 75(g)Sz: 88(g) Zsír: 26(g)Cuk: 5(g)Só:4,82(g)	<b>Tárkonyos burgonya leves (Móra)</b> (12,07,01,03,09,10.) <b>Zabpelyhes paradicsomos húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 951(Kj) 706(KCal) F: 26(g)Kol:114(g)Sz:106(g) Zsír: 18(g)Cuk: 24(g)Só:4,52(g)	<b>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Tejszínes-zöldséges halragu (Móra)</b> (07,04,01.) <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b>  E:2 673(Kj) 640(KCal) F: 30(g)Kol:187(g)Sz: 58(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,48(g)	<b>Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.)</b> <b>Zöldbab főzelék (Móra)</b> (07,01,03,09,10,12.) <b>Csirkecombfilé pörkölt (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 600(Kj) 622(KCal) F: 24(g)Kol: 15(g)Sz: 86(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só:5,00(g)	<b>Húsgombóc leves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Túrós derelye (Móra) (01,03,07.)</b>  E:3 299(Kj) 789(KCal) F: 25(g)Kol: 53(g)Sz:130(g) Zsír: 16(g)Cuk: 12(g)Só:3,02(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Sajtosrúd (Móra) (01,07,03.)</b>  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)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b> (07,01.) <b>Retek (Móra)</b>  E:1 640(Kj) 392(KCal) F: 13(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	<b>Krémtúró(Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01,07.)</b>  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)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(01,07.)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:1 939(Kj) 464(KCal) F: 12(g)Kol: 21(g)Sz: 71(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)	<b>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra)</b> (07,01.) <b>Banán (Móra)</b>  E:1 567(Kj) 375(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 62(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)