

<b>Hétfő</b> 2023.06.05	<b>Kedd</b> 2023.06.06.	<b>Szerda</b> 2023.06.07.	<b>Csütörtök</b> 2023.06.08.	<b>Péntek</b> 2023.06.09.
<b>Tízórai</b> <b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes (magyaros)t.örlésű kenyér (Mór (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>Kifli (Móra)</b>  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)	<b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.))</b>  E:1 497(Kj) 358(KCal) F: 12(g)Kol: 21(g)Sz: 46(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:1,04(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>Kifli, korpás(Móra) (01,07.)</b>  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)
<b>Ebéd</b> <b>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Rakott zöldséges bulgur (Móra)</b>  E:2 771(Kj) 663(KCal) F: 33(g)Kol:198(g)Sz: 71(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:2,87(g)	<b>Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.)</b> <b>Csirkepaprikás(Móra) (07.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Csemege uborka (Móra)</b> <b>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</b>  E:2 873(Kj) 687(KCal) F: 24(g)Kol: 46(g)Sz: 96(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,23(g)	<b>Karalábéleves (Móra)</b> <b>Rántott halfilé (Móra) (01,03,04,07.)</b> <b>Burgonyapüré(Móra)</b> <b>Tavaszi saláta (Móra)</b>  E:2 603(Kj) 623(KCal) F: 35(g)Kol: 71(g)Sz: 84(g) Zsír: 15(g)Cuk: 10(g)Só:5,15(g)	<b>Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.)</b> <b>Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10,12.)</b> <b>Pulyka pörkölt (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:3 296(Kj) 788(KCal) F: 40(g)Kol: 47(g)Sz: 86(g) Zsír: 30(g)Cuk: 1(g)Só:5,02(g)	<b>Sertéshúsleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Túrós derelye (Móra) (01,03,07.)</b>  E:3 064(Kj) 733(KCal) F: 23(g)Kol: 23(g)Sz:121(g) Zsír: 15(g)Cuk: 12(g)Só:2,54(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>T.ő.szilvás papucs (Móra) (01,05,08.)</b>  E:1 782(Kj) 426(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 71(g) Zsír: 9(g)Cuk: 23(g)Só:0,90(g)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.)</b> <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>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b> <b>Zsemle (Móra) (01.)</b>  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)	<b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)	<b>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (07,01.)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:1 704(Kj) 408(KCal) F: 8(g)Kol: 10(g)Sz: 71(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)