

<b>Hétfő</b> 2023.09.11	<b>Kedd</b> 2023.09.12.	<b>Szerda</b> 2023.09.13.	<b>Csütörtök</b> 2023.09.14.	<b>Péntek</b> 2023.09.15.
<b>Tízórai</b> <b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(magyaros)t.örlesű kenyér (Móra (07,01.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  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)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Briós(Móra) (01,07,03.)</b>  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)	<b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Melegszendvics (Móra) (06,07,01.)</b>  E:1 509(Kj) 361(KCal) F: 14(g)Kol: 45(g)Sz: 46(g) Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,06(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.)</b>  E:1 321(Kj) 316(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsír: 8(g)Cuk: 4(g)Só:0,20(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, olasz (Móra) (01,07.)</b>  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)
<b>Ebéd</b> <b>Tárkonyos burgonya leves (Móra) (01,12,07,03,09,10.)</b> <b>Chilis bab sertéshússal (Móra)</b> <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b>  E:2 393(Kj) 572(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 68(g) Zsír: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	<b>Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,09,07,10.)</b> <b>Csibefasírt (Móra) (01,03.)</b> <b>Petrezselymes burgonya (Móra) (12.)</b> <b>Káposzta saláta (Móra)</b>  E:2 160(Kj) 517(KCal) F: 24(g)Kol: 67(g)Sz: 57(g) Zsír: 20(g)Cuk: 10(g)Só:4,31(g)	<b>Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10.)</b> <b>Halpaprikás (Móra) (07,04.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Csemege uborka (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 684(Kj) 642(KCal) F: 33(g)Kol: 41(g)Sz: 79(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)	<b>Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Almamártás (Móra)</b> <b>Sült sertéshús (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.)</b>  E:2 344(Kj) 561(KCal) F: 24(g)Kol: 43(g)Sz: 83(g) Zsír: 13(g)Cuk: 20(g)Só:2,99(g)	<b>Csirkemájgombóclevés (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Fahéjas szelet (Móra)</b>  E:2 909(Kj) 696(KCal) F: 21(g)Kol:169(g)Sz: 73(g) Zsír: 35(g)Cuk: 20(g)Só:2,02(g)
<b>Üzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Sajtos croassant (Móra) (01,07,03.)</b>  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)	<b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 085(Kj) 260(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)	<b>Krémtúró(Móra)</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>Szalámis barna zsemle margarinnal (Móra) (01,07.)</b> <b>Paradicsom (Móra)</b>  E:1 358(Kj) 325(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 14(g)Cuk: 0(g)Só:1,08(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(01,07.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  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)