

<i>Hétfő</i> 2023.11.13	<i>Kedd</i> 2023.11.14.	<i>Szerda</i> 2023.11.15.	<i>Csütörtök</i> 2023.11.16.	<i>Péntek</i> 2023.11.17.
<p>Tízórai</p> <p>Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlésű kenyér (Móra) Uborka (Móra)</p> <p>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)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra)</p> <p>E:1 989(Kj) 476(KCal) F: 19(g)Kol: 25(g)Sz: 75(g) Zsír: 18(g)Cuk: 12(g)Só:0,15(g)</p>	<p>Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (01,06,07.)</p> <p>E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsír: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)</p>	<p>Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,07.)</p> <p>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)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Pizzás csiga (Móra)</p> <p>E:2 703(Kj) 647(KCal) F: 16(g)Kol: 25(g)Sz: 63(g) Zsír: 35(g)Cuk: 9(g)Só:0,00(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Karalábéleves (Móra) Rizshús (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) Alma (Móra)</p> <p>E:2 468(Kj) 591(KCal) F: 25(g)Kol: 45(g)Sz: 84(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,56(g)</p>	<p>Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Sütőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.)</p> <p>E:3 382(Kj) 809(KCal) F: 45(g)Kol: 78(g)Sz: 88(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:5,29(g)</p>	<p>Brokkolikrém leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Lecsős aprópecsenye (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) (12.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.)</p> <p>E:2 574(Kj) 616(KCal) F: 27(g)Kol: 43(g)Sz: 74(g) Zsír: 21(g)Cuk: 4(g)Só:5,57(g)</p>	<p>Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Töltelék (Móra) (03,01.) Alma (Móra)</p> <p>E:3 050(Kj) 730(KCal) F: 38(g)Kol:223(g)Sz:103(g) Zsír: 23(g)Cuk: 8(g)Só:4,60(g)</p>	<p>Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (01,03,09,07,10.) Káposztás tészta (Móra) (01,03.)</p> <p>E:2 513(Kj) 601(KCal) F: 28(g)Kol: 54(g)Sz: 75(g) Zsír: 19(g)Cuk: 3(g)Só:4,04(g)</p>
<p>Úzsonna</p> <p>Tej poharas(Móra) (07.) Sajtos croassant (Móra) (01,07,03.)</p> <p>E:2 633(Kj) 630(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 54(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,75(g)</p>	<p>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Retek (Móra)</p> <p>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)</p>	<p>Krémtúró(Móra) (07.) Kifli, vajjas(Móra) (01,07.)</p> <p>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)</p>	<p>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(01,07.) Uborka (Móra)</p> <p>E:1 376(Kj) 329(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 39(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(g)</p>	<p>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra)</p> <p>E:1 724(Kj) 412(KCal) F: 9(g)Kol: 10(g)Sz: 71(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:0,63(g)</p>