

<b>Hétfő</b> 2023.11.20	<b>Kedd</b> 2023.11.21.	<b>Szerda</b> 2023.11.22.	<b>Csütörtök</b> 2023.11.23.	<b>Péntek</b> 2023.11.24.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös 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>Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.)</b>  E:1 263(Kj) 302(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 50(g) Zsír: 13(g)Cuk: 15(g)Só:0,99(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Sonkás szendvics (Móra)</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>Kakaós kalács (Móra) (01,07,03.)</b>  E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 56(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:0,27(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, olasz (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>Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.)</b> <b>Rakott kelkáposzta (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 821(Kj) 675(KCal) F: 26(g)Kol: 34(g)Sz: 89(g) Zsír: 23(g)Cuk: 16(g)Só:2,36(g)	<b>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Ázsiai csirkeragu (Móra)</b> <b>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</b>  E:2 957(Kj) 707(KCal) F: 36(g)Kol:202(g)Sz: 70(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	<b>Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Halpaprikás (Móra) (07,04.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Csemege uborka (Móra)</b>  E:3 007(Kj) 719(KCal) F: 37(g)Kol: 49(g)Sz: 83(g) Zsír: 24(g)Cuk: 3(g)Só:3,84(g)	<b>Lebbencsleves(Móra) (01,03,12,07,09,10.)</b> <b>Szárazbab főzelék (Móra) (10,01,03,07,09.)</b> <b>Grill virsli (Móra) (06.)</b>  E:3 387(Kj) 810(KCal) F: 33(g)Kol: 70(g)Sz: 71(g) Zsír: 41(g)Cuk: 1(g)Só:3,72(g)	<b>Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.)</b> <b>Túrós derelye (Móra) (01,03,07.)</b>  E:3 115(Kj) 745(KCal) F: 26(g)Kol: 19(g)Sz:117(g) Zsír: 18(g)Cuk: 12(g)Só:3,03(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Sajtos pogácsa (Móra) (07,01,03.)</b>  E:2 343(Kj) 561(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 60(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (01,07.)</b> <b>Sárgarépa (Móra)</b>  E:1 361(Kj) 326(KCal) F: 13(g)Kol: 21(g)Sz: 41(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,04(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>Kockasajt (Móra) (07,01.)</b> <b>Kifli (törlésű) Móra</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E: 918(Kj) 220(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 35(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,52(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)