

<b>Hétfő</b> 2024.06.03	<b>Kedd</b> 2024.06.04.	<b>Szerda</b> 2024.06.05.	<b>Csütörtök</b> 2024.06.06.	<b>Péntek</b> 2024.06.07.
<b>Tízórai</b> <b>Erdegyümölcsös tea</b> (Móra) <b>Vajkrém</b> (natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) <b>Uborka</b> (Móra) (01,03,06,07,11,08.)  E:1 209(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,19(g)	<b>Kakaó</b> (Móra) (07.) <b>Kifli</b> (Móra) (01,03,06,07,08,11.)  E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,66(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea</b> (Móra) <b>Sonkás szendvics</b> (Móra) (07,01,03,06,11,08.) <b>Uborka</b> (Móra) (01,03,06,07,11,08.)  E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,72(g)	<b>Tej</b> (Móra) (07.) <b>Fonott kalács</b> (Móra) (01,03,06,07,08,11.)  E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,58(g)	<b>Kakaó</b> (Móra) (07.) <b>Kifli</b> (Móra) (01,03,06,07,08,11.)  E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsír: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,66(g)
<b>Ebéd</b> <b>Karfiolleves tejfőlé</b> (Móra) (07,01,03,09,10.) <b>Lasagne</b> (Móra)  E:3 063(Kj) 733(KCal) F: 37(g)Kol:111(g)Sz: 81(g) Zsír: 29(g)Cuk: 6(g)Só:2,74(g)	<b>Gyümölcsleves</b> (Móra) (07,01.) <b>Hentestokány</b> (Móra) (01.) <b>Rizs köret</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Alma</b> (Móra)  E:2 938(Kj) 703(KCal) F: 24(g)Kol: 45(g)Sz: 98(g) Zsír: 22(g)Cuk: 20(g)Só:3,44(g)	<b>Zöldborsó leves</b> (Móra) (03,01,07,09,10.) <b>Rántott halfilé</b> (Móra) (01,03,04,07.) <b>Petrezselymes burgonya</b> (Móra) (12.) <b>Vitamin saláta öntettel</b> (Móra)  E:2 830(Kj) 677(KCal) F: 37(g)Kol: 67(g)Sz: 78(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:4,56(g)	<b>Lebbencsleves</b> (Móra) (01,03,12,07,09,10.) <b>Zöldbab főzelék</b> (Móra) (07,01,03,09,10,12.) <b>Pulyka pörkölt</b> (Móra) <b>Teljes örlésű kenyér</b> (Móra) (01,03,06,07,11,08.) <b>Alma</b> (Móra)  E:3 244(Kj) 776(KCal) F: 39(g)Kol: 47(g)Sz: 84(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:5,40(g)	<b>Sertéshúsleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Burgonyás tészta</b> (Móra) (12,01,03.) <b>Csemege uborka</b> (Móra)  E:2 293(Kj) 548(KCal) F: 22(g)Kol: 50(g)Sz: 73(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,54(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas</b> (Móra) (07.) <b>Túrós batyu</b> (Móra)  E:1 417(Kj) 339(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 46(g) Zsír: 10(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér</b> (M (01,03,06,07,11,08.) <b>Fehérpaprika</b> (Móra)  E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 12(g)Kol: 21(g)Sz: 38(g) Zsír: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	<b>Krémtúró</b> (Móra) (07.) <b>Zsemle</b> (Móra) (01,11,03,06,08.)  E:1 346(Kj) 322(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér</b> (Móra) (07,01,03,06,11,08.) <b>Paradicsom</b> (Móra)  E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,06(g)	<b>Májás t.örlésű kenyér</b> (Móra) (01,03,06,07,11,08.) <b>Fehérpaprika</b> (Móra) <b>Túró rudi</b> (Móra) (07.)  E:1 603(Kj) 383(KCal) F: 14(g)Kol:107(g)Sz: 47(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)