

<b>Hétfő</b> 2024.06.10	<b>Kedd</b> 2024.06.11.	<b>Szerda</b> 2024.06.12.	<b>Csütörtök</b> 2024.06.13.	<b>Péntek</b> 2024.06.14.
<b>Tízórai</b> <b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér</b> (Móra) (07,01,03,06,11,08.) <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 099(Kj) 263(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,02(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 49(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,66(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra)</b> (07,01,03,06,11,08.) <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 119(Kj) 268(KCal) F: 6(g)Kol: 10(g)Sz: 40(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,02(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 202(Kj) 288(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 49(g) Zsír: 4(g)Cuk: 10(g)Só:0,66(g)
<b>Ebéd</b> <b>Tárkonyos burgonya leves (Móra)</b> (01,12,07,03,09,10.) <b>Chilis bab sertéshússal (Móra)</b> <b>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b>  E:2 466(Kj) 590(KCal) F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 71(g) Zsír: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	<b>Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Tejszínes gombás sertésragu (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Őszibarack (Móra)</b>  E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 27(g)Kol:188(g)Sz: 70(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:5,08(g)	<b>Karfiolkrem leves (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Sült csirkecomb (Móra)</b> <b>Kukoricás rizs (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Uborka saláta (Móra)</b> <b>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</b>  E:2 445(Kj) 585(KCal) F: 17(g)Kol: 11(g)Sz: 71(g) Zsír: 25(g)Cuk: 7(g)Só:5,75(g)	<b>Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Zöldborsó főzelék (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Fasírtgolyó (Móra) (06,01.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 704(Kj) 647(KCal) F: 32(g)Kol: 23(g)Sz: 70(g) Zsír: 31(g)Cuk: 8(g)Só:4,84(g)	<b>Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.)</b>  E:2 570(Kj) 615(KCal) F: 21(g)Kol: 40(g)Sz: 93(g) Zsír: 16(g)Cuk: 10(g)Só:3,04(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 245(Kj) 298(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b> (07,01,03,06,11,08.) <b>Paradicsom (Móra)</b>  E:1 357(Kj) 325(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g)	<b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b> <b>Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 32(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g)	<b>Sonkás szendvics (Móra)</b> (07,01,03,06,11,08.) <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 006(Kj) 241(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g)