

<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 (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 209(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:1,19(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,66(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 236(Kj) 296(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 46(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:1,19(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,54(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 51(g) Zsir: 5(g)Cuk: 11(g)Só:0,66(g)
<b>Ebéd</b> <b>Tárkonyos burgonya leves (Móra) (01,03,07,09,10,12.)</b> <b>Chilis bab sertéshússal (Móra)</b> <b>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b>  E:2 787(Kj) 667(KCal) F: 24(g)Kol: 30(g)Sz: 82(g) Zsir: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	<b>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (01,07,03,09,10.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Őszibarack (Móra)</b>  E:3 250(Kj) 777(KCal) F: 34(g)Kol:243(g)Sz: 79(g) Zsir: 33(g)Cuk: 1(g)Só:5,47(g)	<b>Karfiolkrem leves (Móra) (01,07,03,09,10.)</b> <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:2 861(Kj) 685(KCal) F: 20(g)Kol: 13(g)Sz: 87(g) Zsir: 27(g)Cuk: 10(g)Só:6,60(g)	<b>Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Zöldborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Fasírtgolyó (Móra) (06,01.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:3 040(Kj) 727(KCal) F: 36(g)Kol: 27(g)Sz: 82(g) Zsir: 34(g)Cuk: 9(g)Só:4,86(g)	<b>Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (07,01,03,09,10.)</b> <b>Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.)</b>  E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 24(g)Kol: 46(g)Sz:106(g) Zsir: 20(g)Cuk: 12(g)Só:3,03(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) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b> <b>Paradicsom (Móra)</b>  E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,06(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) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(01,03,06,07,11,08.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 335(Kj) 319(KCal) F: 12(g)Kol: 21(g)Sz: 38(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	<b>Sonkás szendvics (Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 135(Kj) 271(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g)