

<b>Hétfő</b> 2024.06.17	<b>Kedd</b> 2024.06.18.	<b>Szerda</b> 2024.06.19.	<b>Csütörtök</b> 2024.06.20.	<b>Péntek</b> 2024.06.21.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 066(Kj) 255(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Rozsos magvas zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 44(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 125(Kj) 269(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,43(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsír: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
<b>Ebéd</b> <b>Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.)</b> <b>Zöldborsós sertéstokány (Móra) (01.)</b> <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b>  E:2 286(Kj) 547(KCal) F: 21(g)Kol: 41(g)Sz: 64(g) Zsír: 21(g)Cuk: 6(g)Só:4,54(g)	<b>Karalábéleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Fűszeres csirkemellesíkok kukoricával(Mó (01.)</b> <b>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 439(Kj) 584(KCal) F: 33(g)Kol: 36(g)Sz: 69(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:5,04(g)	<b>Zöldbaleves (tejfölös)(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:2 489(Kj) 595(KCal) F: 32(g)Kol: 41(g)Sz: 68(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)	<b>Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Gyümölesmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.)</b> <b>Sült sertés hús (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b>  E:2 430(Kj) 581(KCal) F: 26(g)Kol: 53(g)Sz: 84(g) Zsír: 14(g)Cuk: 20(g)Só:3,41(g)	<b>Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b> <b>Tejbe riz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (01,07.)</b>  E:2 143(Kj) 513(KCal) F: 32(g)Kol: 87(g)Sz: 79(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:2,07(g)
<b>Üzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Pizzás csiga (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 28(g) Zsír: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,48(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Paradicsom (Móra)</b>  E:1 227(Kj) 294(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 34(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,38(g)	<b>Krémtúró(Móra) (07.)</b> <b>Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.)</b>  E:1 455(Kj) 348(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 46(g) Zsír: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 31(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g)	<b>Sajtos croassant (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>Rostos gyümöleslé (Móra)</b>  E:1 396(Kj) 334(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 52(g) Zsír: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,48(g)