

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
<p>Tízórai</p> <p>Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Uborka (Móra)</p> <p>E:1 066(Kj) 255(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)</p>	<p>Tej (Móra) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 132(Kj) 271(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)</p>	<p>Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra)</p> <p>E:1 260(Kj) 302(KCal) F: 10(g)Kol: 18(g)Sz: 37(g) Zsir: 12(g)Cuk: 5(g)Só:1,38(g)</p>	<p>Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,03,07,09,10.) Milánói spagetti (Móra) (01,03,09.)</p> <p>E:2 137(Kj) 511(KCal) F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 75(g) Zsir: 12(g)Cuk: 7(g)Só:1,84(g)</p>	<p>Gombaleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Fűszeres csirkemellessikok (Móra) (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra)</p> <p>E:2 464(Kj) 590(KCal) F: 31(g)Kol: 36(g)Sz: 68(g) Zsir: 20(g)Cuk: 2(g)Só:4,54(g)</p>	<p>Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra)</p> <p>E:3 151(Kj) 754(KCal) F: 35(g)Kol: 59(g)Sz: 78(g) Zsir: 34(g)Cuk: 10(g)Só:4,12(g)</p>	<p>Grizgaluska leves (Móra) (03,01,09,07,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</p> <p>E:2 536(Kj) 607(KCal) F: 38(g)Kol: 75(g)Sz: 63(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,09(g)</p>	<p>Legényfogóleves (Móra) (01,03,10,07,09.) Meggyes piskóta (Móra) (01,03,07.)</p> <p>E:2 197(Kj) 526(KCal) F: 22(g)Kol:137(g)Sz: 73(g) Zsir: 15(g)Cuk: 22(g)Só:2,03(g)</p>
<p>Úzsonna</p> <p>Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 161(Kj) 278(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 36(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)</p>	<p>Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Karalábé (Móra)</p> <p>E:1 051(Kj) 251(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,43(g)</p>	<p>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)</p>	<p>Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Alma (Móra)</p> <p>E:1 783(Kj) 427(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 61(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)</p>	<p>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra)</p> <p>E:1 263(Kj) 302(KCal) F: 5(g)Kol: 5(g)Sz: 58(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,85(g)</p>