

Hétfő 2024.09.09	Kedd 2024.09.10.	Szerda 2024.09.11.	Csütörtök 2024.09.12.	Péntek 2024.09.13.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 176(Kj) 281(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Tej (Móra) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 195(Kj) 286(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 44(g) Zsír: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos örlesű kenyér(M (01,03,06,07,11,08.) Uborka (Móra) E:1 410(Kj) 337(KCal) F: 11(g)Kol: 21(g)Sz: 43(g) Zsír: 13(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	Tej (Móra) Fonott kalács (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)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 42(g) Zsír: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
Ebéd Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (09,01,03,07,10.) Milánói spagetti (Móra) (09,01,03.) E:2 508(Kj) 600(KCal) F: 26(g)Kol: 62(g)Sz: 88(g) Zsír: 14(g)Cuk: 9(g)Só:2,13(g)	Gombaleves (Móra) (01,07,03,09,10.) Fűszeres csirkemellcsikok(Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 828(Kj) 677(KCal) F: 35(g)Kol: 40(g)Sz: 80(g) Zsír: 22(g)Cuk: 2(g)Só:4,05(g)	Karalábékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 473(Kj) 831(KCal) F: 38(g)Kol: 67(g)Sz: 91(g) Zsír: 35(g)Cuk: 14(g)Só:4,57(g)	Grizgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlesű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 875(Kj) 688(KCal) F: 43(g)Kol: 89(g)Sz: 75(g) Zsír: 35(g)Cuk: 1(g)Só:4,21(g)	Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.) E:2 313(Kj) 553(KCal) F: 25(g)Kol:141(g)Sz: 76(g) Zsír: 15(g)Cuk: 22(g)Só:2,05(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Karalábé (Móra) E:1 186(Kj) 284(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,72(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Vajas-mézés t.ő. kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Alma (Móra) E:1 971(Kj) 472(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 71(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	Sajtkrém t.örlesű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 7(g)Kol: 10(g)Sz: 69(g) Zsír: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)