

Hétfő 2024.09.30	Kedd 2024.10.01.	Szerda 2024.10.02.	Csütörtök 2024.10.03.	Péntek 2024.10.04.
<p>Tízórai</p> <p>Erdegyümölcsös 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) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)</p>	<p>Tej (Móra) Kifli (t.örlésű) Móra (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 143(Kj) 273(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 43(g) Zsír: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,66(g)</p>	<p>Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra)</p> <p>E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)</p>	<p>Tej (Móra) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>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)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Kifli, vajas(Móra) (01,06,08,07,11.)</p> <p>E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsír: 5(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Tojásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</p> <p>E:2 284(Kj) 546(KCal) F: 20(g)Kol:152(g)Sz: 55(g) Zsír: 26(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)</p>	<p>Grízgaluska leves (Móra) (03,01,09,07,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra)</p> <p>E:2 880(Kj) 689(KCal) F: 44(g)Kol:107(g)Sz: 88(g) Zsír: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g)</p>	<p>Gombaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertésfasírt (Móra) (03,01,06,07,08,11.) Kukoricás bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.)</p> <p>E:2 379(Kj) 569(KCal) F: 22(g)Kol: 72(g)Sz: 62(g) Zsír: 25(g)Cuk: 2(g)Só:2,67(g)</p>	<p>Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</p> <p>E:2 757(Kj) 660(KCal) F: 35(g)Kol: 38(g)Sz: 69(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,10(g)</p>	<p>Sertéshúsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Baracklekváros gombóc (Móra) (01.)</p> <p>E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 22(g)Kol: 21(g)Sz:112(g) Zsír: 13(g)Cuk: 7(g)Só:2,04(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) Zsír: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)</p>	<p>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Karalábé (Móra)</p> <p>E:1 337(Kj) 320(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g)</p>	<p>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) T.ő.almás rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 091(Kj) 261(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 50(g) Zsír: 3(g)Cuk: 11(g)Só:0,07(g)</p>	<p>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M Szilva (Móra)</p> <p>E:1 686(Kj) 403(KCal) F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 51(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)</p>	<p>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra)</p> <p>E:1 695(Kj) 405(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 64(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)</p>