

<b>Hétfő</b> 2024.09.30	<b>Kedd</b> 2024.10.01.	<b>Szerda</b> 2024.10.02.	<b>Csütörtök</b> 2024.10.03.	<b>Péntek</b> 2024.10.04.
<b>Tízórai</b> <b>Erdegyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  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)	<b>Tej (Móra)</b> <b>Kifli (t.örlesű) Móra (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 206(Kj) 289(KCal) F: 14(g)Kol: 30(g)Sz: 44(g) Zsír: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,66(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Sonkás szendvics (Móra)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 282(Kj) 307(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)	<b>Tej (Móra)</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) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,54(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, vajas(Móra) (01,06,08,07,11.)</b>  E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g)
<b>Ebéd</b> <b>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Chilis bab sertéshússal (Móra)</b> <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b>  E:2 660(Kj) 636(KCal) F: 24(g)Kol:198(g)Sz: 65(g) Zsír: 29(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	<b>Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Sütőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01,06,10.)</b> <b>Tészta köret (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:3 341(Kj) 799(KCal) F: 50(g)Kol:125(g)Sz:104(g) Zsír: 31(g)Cuk: 1(g)Só:4,18(g)	<b>Gombaleves (Móra) (01,07,03,09,10.)</b> <b>Sertéshúsirt (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>Kukoricás bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.)</b>  E:3 008(Kj) 720(KCal) F: 28(g)Kol: 88(g)Sz: 81(g) Zsír: 30(g)Cuk: 4(g)Só:4,21(g)	<b>Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Zöldbab főzelék (Móra)</b> <b>Pulyka pörkölt (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b>  E:3 106(Kj) 743(KCal) F: 39(g)Kol: 42(g)Sz: 78(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,42(g)	<b>Sertéshúsleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Baracklekváros gombóc (Móra) (01.)</b>  E:3 007(Kj) 719(KCal) F: 23(g)Kol: 23(g)Sz:117(g) Zsír: 15(g)Cuk: 8(g)Só:2,54(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  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)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Karalábé (Móra)</b>  E:1 512(Kj) 362(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,06(g)	<b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b> <b>T.ő.almás rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 372(Kj) 328(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 3(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra)</b> <b>Szilva (Móra)</b>  E:1 922(Kj) 460(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 56(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	<b>Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:1 963(Kj) 470(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)