

<b>Hétfő</b> 2024.10.07	<b>Kedd</b> 2024.10.08.	<b>Szerda</b> 2024.10.09.	<b>Csütörtök</b> 2024.10.10.	<b>Péntek</b> 2024.10.11.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér</b> (Móra) (01,03,06,07,11,08.) <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)</b> <b>Kakaós kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 40(g) Zsír: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,36(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M</b> Uborka (Móra)  E:1 431(Kj) 342(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g) Zsír: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	<b>Tej (Móra)</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, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsír: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
<b>Ebéd</b> <b>Zellerkrém leves (Móra) (09,01,07,03,10.)</b> <b>Rizshús (Móra)</b> <b>Cékla (Móra)</b>  E:2 181(Kj) 522(KCal) F: 19(g)Kol: 37(g)Sz: 72(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:1,73(g)	<b>Zöldséges árpagyögyleves(Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Csirkelemles carbonara penne</b> tészta (Mór (01,07,03.) <b>Alma (Móra)</b>  E:2 570(Kj) 615(KCal) F: 38(g)Kol: 86(g)Sz: 75(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,92(g)	<b>Karfiolleves tejfölös (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Magvas rántott halfilé, tepsiben</b> (Móra) <b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b> <b>Tavaszi saláta (Móra)</b>  E:2 974(Kj) 711(KCal) F: 35(g)Kol: 58(g)Sz: 72(g) Zsír: 31(g)Cuk: 8(g)Só:3,62(g)	<b>Lebbensleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Sárgaborsó főzelék (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Sertéspörkölt (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.)  E:2 787(Kj) 667(KCal) F: 35(g)Kol: 48(g)Sz: 82(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:5,45(g)	<b>Fejtettbabgulyás (Móra) (01,09,03,07,10.)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal</b> (Móra) (01,07.)  E:2 423(Kj) 580(KCal) F: 34(g)Kol: 80(g)Sz: 86(g) Zsír: 16(g)Cuk: 7(g)Só:2,07(g)
<b>Üzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>Túró rudi (Móra) (07.)</b>  E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsír: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Sárgarépa (Móra)</b>  E:1 279(Kj) 306(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g)	<b>Puding,poharas (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.)</b>  E:1 511(Kj) 361(KCal) F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 82(g) Zsír: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	<b>Sonkás-margarinos zsemle(Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:1 165(Kj) 279(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 1(g)Só:1,36(g)	<b>Házi májasos t.ő.kenyér (Móra)</b> <b>Jégsaprettek (Móra)</b>  E: 947(Kj) 227(KCal) F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)