

<i>Hétfő</i> 2024.10.07	<i>Kedd</i> 2024.10.08.	<i>Szerda</i> 2024.10.09.	<i>Csütörtök</i> 2024.10.10.	<i>Péntek</i> 2024.10.11.
<p>Tízórai</p> <p>Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra)</p> <p>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)</p>	<p>Tej (Móra) Kakaós kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 41(g) Zsír: 7(g)Cuk: 5(g)Só:0,36(g)</p>	<p>Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) Uborka (Móra)</p> <p>E:1 673(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)</p>	<p>Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>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)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>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)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Rizshús (Móra) Cékla (Móra)</p> <p>E:2 580(Kj) 617(KCal) F: 24(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:1,76(g)</p>	<p>Zöldséges árpagyögyleves(Móra) (09,01,03,07,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Móra) (01,03,07.) Alma (Móra)</p> <p>E:2 992(Kj) 716(KCal) F: 44(g)Kol:100(g)Sz: 86(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:2,15(g)</p>	<p>Karfiolleves tejfölös (Móra) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra)</p> <p>E:3 305(Kj) 791(KCal) F: 39(g)Kol: 67(g)Sz: 84(g) Zsír: 33(g)Cuk: 10(g)Só:3,55(g)</p>	<p>Lebbencsleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</p> <p>E:3 093(Kj) 740(KCal) F: 39(g)Kol: 53(g)Sz: 89(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:5,42(g)</p>	<p>Fejtettbabgulyás (Móra) (03,01,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.)</p> <p>E:2 499(Kj) 598(KCal) F: 34(g)Kol: 80(g)Sz: 92(g) Zsír: 18(g)Cuk: 7(g)Só:2,69(g)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Túró rudi (Móra) (07.)</p> <p>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)</p>	<p>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Sárgarépa (Móra)</p> <p>E:1 446(Kj) 346(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,06(g)</p>	<p>Puding,poharas (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,03,07,06,08,11.)</p> <p>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)</p>	<p>Sonkás-margarinos zsemle(Móra) Alma (Móra)</p> <p>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)</p>	<p>Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra)</p> <p>E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g)</p>