

<b>Hétfő</b> 2024.10.21	<b>Kedd</b> 2024.10.22.	<b>Szerda</b> 2024.10.23.	<b>Csütörtök</b> 2024.10.24.	<b>Péntek</b> 2024.10.25.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes (natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	<b>Tej (Móra)</b> <b>Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 48(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)		<b>Tej (Móra)</b> <b>Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  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)	<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>Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,01,03,07,09.)</b> <b>Tészta köret (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:3 071(Kj) 735(KCal) F: 33(g)Kol: 93(g)Sz: 92(g) Zsír: 32(g)Cuk: 5(g)Só:4,60(g)	<b>Gombaleves (Móra) (01,07,03,09,10.)</b> <b>Rántott s.karaj magvas,tepsiben sütve (M)</b> <b>Burgonyapüré(Móra) (07.)</b> <b>Káposzta saláta (Móra)</b>  E:3 501(Kj) 838(KCal) F: 34(g)Kol:114(g)Sz: 88(g) Zsír: 38(g)Cuk: 10(g)Só:4,34(g)		<b>Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Szárazbab főzelék (Móra) (07,10,01,03,09.)</b> <b>Pulyka pörkölt (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b>  E:3 631(Kj) 869(KCal) F: 49(g)Kol: 42(g)Sz:102(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,43(g)	<b>Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.)</b>  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)
<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) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b>  E:1 471(Kj) 352(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,06(g)		<b>Sonkás szendvics (Móra)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	<b>Kockasajt (Móra) (07,01.)</b> <b>Kifli (törlésű) Móra (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>Rostos gyümöleslé (Móra)</b>  E:1 451(Kj) 347(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 66(g) Zsír: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,83(g)