

<b>Hétfő</b> 2024.11.04	<b>Kedd</b> 2024.11.05.	<b>Szerda</b> 2024.11.06.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.07.	<b>Péntek</b> 2024.11.08.
<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:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	<b>Tej (Móra)</b> <b>Briós(Móra)</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M</b> Jégcsapreték (Móra)  E:1 442(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	<b>Tej (Móra)</b> <b>Fonott kalács (Móra)</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, olasz (Móra)</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
<b>Ebéd</b> <b>Zellerkrém leves (Móra)</b> (09,01,07,03,10.) <b>Székelykáposzta (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Banán (Móra)</b>  E:2 424(Kj) 580(KCal) F: 18(g)Kol: 26(g)Sz: 80(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,57(g)	<b>Zöldséges árpagyögyleves(Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Fűszeres csirkemelcsikok</b> <b>kukoricával(Mó</b> Tészta köret (Móra) (01,03.)  E:2 569(Kj) 615(KCal) F: 38(g)Kol: 66(g)Sz: 75(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:3,24(g)	<b>Karalábéleves (Móra)</b> <b>Magvas rántott halfilé, tepsiben</b> (Móra) <b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b> <b>Tavaszi saláta (Móra)</b>  E:2 896(Kj) 693(KCal) F: 34(g)Kol: 58(g)Sz: 72(g) Zsir: 30(g)Cuk: 8(g)Só:3,42(g)	<b>Lebbensleves (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Tökfőzelék (Móra)</b> (01,07,03,09,10.) <b>Csirkecombfilé pörkölt (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Alma (Móra)</b>  E:2 079(Kj) 497(KCal) F: 16(g)Kol: 12(g)Sz: 72(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:5,41(g)	<b>Fejtettbabweles (Móra)</b> (01,09,03,07,10.) <b>Túrós derelye (Móra)</b> (01,03,07.)  E:3 139(Kj) 751(KCal) F: 19(g)Kol: 0(g)Sz:128(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:3,52(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra)</b> (07.) <b>Tönkölyös szilvás papucs (Móra)</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:1 496(Kj) 358(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 20(g)Cuk: 11(g)Só:0,45(g)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Karalábé (Móra)</b>  E:1 337(Kj) 320(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g)	<b>Puding,poharas (Móra)</b> (07.) <b>Kifli (Móra)</b> (01,03,06,07,08,11.)  E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 84(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	<b>Sonkás szendvics (Móra)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	<b>Májas t.örlésű kenyér (Móra)</b> <b>Jégcsapreték (Móra)</b> <b>Rostos gyümöleslé (Móra)</b>  E:1 613(Kj) 386(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 64(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)