

Hétfő 2024.11.04	Kedd 2024.11.05.	Szerda 2024.11.06.	Csütörtök 2024.11.07.	Péntek 2024.11.08.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Üborka (Móra) 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)	Tej (Móra) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M) Jégcsapreték (Móra) E:1 683(Kj) 403(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)	Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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)
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Székelykáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra) E:2 792(Kj) 668(KCal) F: 22(g)Kol: 36(g)Sz: 86(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,61(g)	Zöldséges árpagyögyleves(Móra) (09,01,03,07,10.) Fűszeres csirkemellcsíkok kukoricával (M (01.) Tészta köret (Móra) E:2 999(Kj) 718(KCal) F: 43(g)Kol: 74(g)Sz: 86(g) Zsír: 20(g)Cuk: 0(g)Só:3,83(g)	Karalábéleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 203(Kj) 766(KCal) F: 38(g)Kol: 67(g)Sz: 84(g) Zsír: 31(g)Cuk: 10(g)Só:4,04(g)	Lebbensleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Tököfélék (Móra) (01,07,03,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Alma (Móra) E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 19(g)Kol: 15(g)Sz: 78(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,39(g)	Fejtettbabeleves (Móra) (09,01,03,07,10.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) E:3 344(Kj) 800(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz:135(g) Zsír: 18(g)Cuk: 12(g)Só:4,04(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,03,11.) E:1 886(Kj) 451(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 47(g) Zsír: 26(g)Cuk: 15(g)Só:0,64(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Karalábé (Móra) E:1 504(Kj) 360(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,06(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 84(g) Zsír: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Sonkás szendvics (Móra) Üborka (Móra) 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)	Májás t.örlesű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Jégcsapreték (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 69(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)