

Hétfő 2024.11.18	Kedd 2024.11.19.	Szerda 2024.11.20.	Csütörtök 2024.11.21.	Péntek 2024.11.22.
<p>Tízórai</p> <p>Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Uborka (Móra)</p> <p>E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)</p>	<p>Tej (Móra) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>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)</p>	<p>Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra)</p> <p>E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 18(g)Kol: 69(g)Sz: 42(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,58(g)</p>	<p>Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>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)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsír: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra)</p> <p>E:2 545(Kj) 609(KCal) F: 19(g)Kol: 26(g)Sz: 79(g) Zsír: 22(g)Cuk: 2(g)Só:4,74(g)</p>	<p>Karalábéleves (Móra) Rántott csirkemell magvas, tepsiben (Mór) Petrezselymes burgonya (Móra) Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra)</p> <p>E:2 751(Kj) 658(KCal) F: 40(g)Kol: 96(g)Sz: 67(g) Zsír: 25(g)Cuk: 4(g)Só:3,52(g)</p>	<p>Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra)</p> <p>E:2 551(Kj) 610(KCal) F: 34(g)Kol: 42(g)Sz: 72(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)</p>	<p>Zöldségleves (Móra) Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</p> <p>E:2 252(Kj) 539(KCal) F: 24(g)Kol: 41(g)Sz: 63(g) Zsír: 20(g)Cuk: 1(g)Só:3,40(g)</p>	<p>Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejespite baracklekvárral(Móra) (07,01,03.)</p> <p>E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 31(g)Kol:170(g)Sz:114(g) Zsír: 12(g)Cuk: 16(g)Só:1,87(g)</p>
<p>Úzsonna</p> <p>Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsír: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)</p>	<p>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M) Jégsapretek (Móra)</p> <p>E:1 345(Kj) 322(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)</p>	<p>Krémtúró(Móra)(07.) Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Alma (Móra)</p> <p>E:1 541(Kj) 369(KCal) F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 54(g) Zsír: 9(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)</p>	<p>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra)</p> <p>E:1 875(Kj) 449(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 64(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,77(g)</p>	<p>Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Jégsapretek (Móra)</p> <p>E: 980(Kj) 234(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)</p>