

<b>Hétfő</b> 2024.11.18	<b>Kedd</b> 2024.11.19.	<b>Szerda</b> 2024.11.20.	<b>Csütörtök</b> 2024.11.21.	<b>Péntek</b> 2024.11.22.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes (natúr)t.örlesű 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>Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  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)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Melegszendvics (Móra)</b>  E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 22(g)Kol: 84(g)Sz: 49(g) Zsír: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,92(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 (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsír: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
<b>Ebéd</b> <b>Burgonyaleves,magyaros (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Chilis bab sertéshússal (Móra)</b> <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 883(Kj) 690(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 92(g) Zsír: 24(g)Cuk: 2(g)Só:5,07(g)	<b>Karalábéleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Rántott csirkemell magvas,tepsiben (Móra)</b> <b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b> <b>Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra)</b>  E:3 043(Kj) 728(KCal) F: 45(g)Kol:109(g)Sz: 78(g) Zsír: 26(g)Cuk: 4(g)Só:4,04(g)	<b>Zöldborsó leves (Móra) (07,03,01,09,10.)</b> <b>Halpaprikás (Móra) (07,04.)</b> <b>Tészta köret (Móra)</b> <b>Csemege uborka (Móra)</b>  E:3 035(Kj) 726(KCal) F: 39(g)Kol: 49(g)Sz: 82(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,94(g)	<b>Zöldségleves (Móra)</b> <b>Burgonya főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Sült sertéshús (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b>  E:2 482(Kj) 594(KCal) F: 26(g)Kol: 45(g)Sz: 66(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,52(g)	<b>Gulyásleves (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b> <b>Tejespite baracklekvárral(Móra) (07,01,03.)</b>  E:3 090(Kj) 739(KCal) F: 31(g)Kol:171(g)Sz:118(g) Zsír: 13(g)Cuk: 16(g)Só:1,89(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsír: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b>  E:1 581(Kj) 378(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 37(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	<b>Krémtúró(Móra) (07.)</b> <b>Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  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)	<b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Uborka (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:2 042(Kj) 488(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,06(g)	<b>Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b>  E:1 084(Kj) 259(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)