

<i>Hétfő</i> 2024.12.09	<i>Kedd</i> 2024.12.10.	<i>Szerda</i> 2024.12.11.	<i>Csütörtök</i> 2024.12.12.	<i>Péntek</i> 2024.12.13.	<i>Szombat</i> 2024.12.14.	<i>Vasárnap</i> 2024.12.15.
<p>Tízórai</p> <p>Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlésű 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)</p>	<p>Tej (Móra) Briós(Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</p> <p>E:1 187(Kj) 284(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)</p>	<p>Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra)</p> <p>E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(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)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07) Sajtosrúd (Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</p> <p>E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)</p>	<p>Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlésű 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)</p>	
<p>Ebéd</p> <p>Zöldbableves (tejfőlé) (Móra) Milánói spagetti (Móra) (01, 03, 09) Müzli szelet (Móra) (05, 08)</p> <p>E:2 477(Kj) 593(KCal) F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 84(g) Zsír: 17(g)Cuk: 7(g)</p>	<p>Karalábéleves (Móra) Sajtos csirkemell (Móra) (07, 03, 01) Burgonyapüré (Móra) (07) Káposzta saláta (Móra)</p> <p>E:2 563(Kj) 613(KCal) F: 40(g)Kol: 93(g)Sz: 56(g) Zsír: 24(g)Cuk: 7(g)</p>	<p>Tojásleves (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07, 01, 03, 09, 10) Bulgur (Móra) Mandarin (Móra)</p> <p>E:2 542(Kj) 608(KCal) F: 22(g)Kol:156(g)Sz: 64(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)</p>	<p>Csontleves (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Sárgaborsó főzelék (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01, 03, 06, 07, 11, 08) Alma (Móra)</p> <p>E:2 797(Kj) 669(KCal) F: 39(g)Kol: 58(g)Sz: 86(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)</p>	<p>Brokkolikrém leves (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Sült csirkecomb (Móra) Rizi-bizi (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Őszibarackbefőtt(Móra)</p> <p>E:2 233(Kj) 534(KCal) F: 17(g)Kol: 11(g)Sz: 68(g) Zsír: 21(g)Cuk: 16(g)</p>	<p>Nyírségi burgonyagombóclevés (Móra) (09, 01, 03, 07, 10) Mákos metélt (Móra) (01, 03)</p> <p>E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 24(g)Kol: 40(g)Sz: 60(g) Zsír: 26(g)Cuk: 12(g)</p>	
<p>Üzsonna</p> <p>Tej poharas(Móra) (07) Kifli (Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</p> <p>E:1 190(Kj) 285(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsír: 7(g)Cuk: 2(g)</p>	<p>Szalámis marg.t.ó.kenyér (Móra) (01, 03, 06, 07, 11, 08) Banán (Móra)</p> <p>E:1 720(Kj) 412(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 55(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)</p>	<p>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07) Zsemle (Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</p> <p>E: 926(Kj) 222(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsír: 3(g)Cuk: 1(g)</p>	<p>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(Móra) Karalábé (Móra)</p> <p>E:1 377(Kj) 330(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 34(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)</p>	<p>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra)</p> <p>E:1 695(Kj) 405(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 64(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)</p>	<p>Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</p> <p>E: 976(Kj) 233(KCal) F: 3(g)Kol: 0(g)Sz: 26(g) Zsír: 14(g)Cuk: 11(g)</p>	