

<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.örlesű kenyér (Móra) (07, 01, 03, 06, 11, 08) Uborka (Móra)</p> <p>E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(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)</p>	<p>Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) Jégcsapretek (Móra)</p> <p>E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)</p>	<p>Tej (Móra) Fonott kalács (Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</p> <p>E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07) Sajtosrúd (Móra) (01, 03, 06, 07, 08, 11)</p> <p>E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 44(g) Zsír: 21(g)Cuk: 8(g)</p>	<p>Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07, 01, 03, 06, 11, 08) Uborka (Móra)</p> <p>E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)</p>	
<p>Ebéd</p> <p>Zöldbableves (tejfőlé) (Móra) Milánói spaghetti (Móra) (09, 01, 03) Müzli szelet (Móra) (05, 08)</p> <p>E:2 900(Kj) 694(KCal) F: 27(g)Kol: 62(g)Sz: 96(g) Zsír: 21(g)Cuk: 9(g)</p>	<p>Karalábéleves (Móra) (03, 01, 07, 09, 10) Sajtos csirkemell (Móra) (07, 01, 03) Burgonyapüré(Móra) (07) Káposzta saláta (Móra)</p> <p>E:2 913(Kj) 697(KCal) F: 44(g)Kol:105(g)Sz: 64(g) Zsír: 27(g)Cuk: 8(g)</p>	<p>Tojásleves (Móra) (03, 01, 07, 09, 10) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07, 01, 03, 09, 10) Bulgur (Móra) Mandarin (Móra)</p> <p>E:3 004(Kj) 719(KCal) F: 28(g)Kol:207(g)Sz: 74(g) Zsír: 32(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:3 148(Kj) 753(KCal) F: 43(g)Kol: 65(g)Sz: 94(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)</p>	<p>Brokkolikrém leves (Móra) (01, 07, 03, 09, 10) Sült csirkecomb (Móra) Rizi-bizi (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Őszibarackbefőtt (Móra)</p> <p>E:2 567(Kj) 614(KCal) F: 19(g)Kol: 13(g)Sz: 81(g) Zsír: 23(g)Cuk: 17(g)</p>	<p>Nyírségi burgonyagombócleves (Móra) (01, 03, 07, 09, 10) Mákos metélt(Móra) (01, 03)</p> <p>E:2 846(Kj) 681(KCal) F: 28(g)Kol: 46(g)Sz: 70(g) Zsír: 31(g)Cuk: 13(g)</p>	
<p>Úzsonna</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) (07, 01, 03, 06, 11, 08) Banán (Móra)</p> <p>E:1 887(Kj) 452(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 60(g) Zsír: 18(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:1 621(Kj) 388(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 39(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)</p>	<p>Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra)</p> <p>E:1 963(Kj) 470(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)</p>	<p>Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01, 07, 06, 08, 03, 11)</p> <p>E:1 366(Kj) 327(KCal) F: 4(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsír: 20(g)Cuk: 15(g)</p>	