

Hétfő 2024.12.16	Kedd 2024.12.17.	Szerda 2024.12.18.	Csütörtök 2024.12.19.	Péntek 2024.12.20.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Uborka (Móra) 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)	Tej (Móra) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 37(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlesű kenyér(M) Jégsapreték (Móra) E:1 444(Kj) 345(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsír: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 343(Kj) 321(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 49(g) Zsír: 8(g)Cuk: 12(g)Só:0,41(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) E:1 159(Kj) 277(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (09,01,07,03,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 470(Kj) 591(KCal) F: 20(g)Kol: 32(g)Sz: 73(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,23(g)	Zöldségleves (Móra) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 40(g)Kol: 71(g)Sz: 74(g) Zsír: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,31(g)	Gyümölcsleves (Móra) (01,07,03,06,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 143(Kj) 752(KCal) F: 34(g)Kol: 60(g)Sz: 90(g) Zsír: 28(g)Cuk: 14(g)Só:2,42(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Kelkáposzta főzelék (Móra) (01.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes őrlesű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:1 843(Kj) 441(KCal) F: 17(g)Kol: 12(g)Sz: 61(g) Zsír: 13(g)Cuk: 1(g)Só:4,89(g)	Frankfurti leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Narancs (Móra) E:2 388(Kj) 571(KCal) F: 20(g)Kol: 59(g)Sz: 79(g) Zsír: 17(g)Cuk: 17(g)Só:1,29(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 636(Kj) 391(KCal) F: 17(g)Kol: 60(g)Sz: 51(g) Zsír: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Májás törlesű kenyér (Móra) Alma (Móra) E:1 205(Kj) 288(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 41(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)	Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) 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)	Kockasajt (Móra) (07,01.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E: 862(Kj) 206(KCal) F: 7(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 5(g)Cuk: 2(g)Só:0,83(g)