

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)t.örlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Üborka (Móra) E:1 075(Kj) 257(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Tej (Móra) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 48(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M) Jégsapreték (Móra) E:1 683(Kj) 403(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsír: 10(g)Cuk: 15(g)Só:0,54(g)	Erdeigyümölcsös tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) E:1 267(Kj) 303(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)
Ebéd Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Zöldborsós sertéstokány (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Mandarin (Móra) E:2 823(Kj) 675(KCal) F: 24(g)Kol: 41(g)Sz: 84(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,26(g)	Zöldségleves (Móra) Sütőtökös csirke (Móra) (07,03,09,01,06,10.) Tészta köret (Móra) E:3 129(Kj) 749(KCal) F: 45(g)Kol: 79(g)Sz: 84(g) Zsír: 23(g)Cuk: 1(g)Só:3,88(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) Petrezselymes burgonya (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:3 453(Kj) 826(KCal) F: 38(g)Kol: 69(g)Sz:103(g) Zsír: 29(g)Cuk: 16(g)Só:2,52(g)	Lebbensleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Kelkáposzta főzelék (Móra) (01.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 098(Kj) 502(KCal) F: 21(g)Kol: 15(g)Sz: 66(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:5,37(g)	Frankfurti leves (Móra) (06,01,07,03,09,10.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Narancs (Móra) E:2 819(Kj) 674(KCal) F: 24(g)Kol: 68(g)Sz: 91(g) Zsír: 21(g)Cuk: 17(g)Só:1,82(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 t.örlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Alma (Móra) E:1 310(Kj) 313(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 47(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(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) (07,01,03,06,11,08.) Üborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) 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)	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)