

<b>Hétfő</b> 2025.03.03	<b>Kedd</b> 2025.03.04.	<b>Szerda</b> 2025.03.05.	<b>Csütörtök</b> 2025.03.06.	<b>Péntek</b> 2025.03.07.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér</b> (Móra) (07,01,03,06,11,08.) <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Házi májasos t.ö.kenyér (Móra)</b> (07,01,03,06,11,08.) <b>Üborka (Móra)</b>  E:1 046(Kj) 250(KCal) F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 38(g) Zsír: 5(g)Cuk: 5(g)Só:1,15(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.)</b>  E:1 128(Kj) 270(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g) Zsír: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)
<b>Ebéd</b> <b>Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.)</b> <b>Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Cékla (Móra)</b> <b>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</b>  E:2 660(Kj) 636(KCal) F: 24(g)Kol: 59(g)Sz: 79(g) Zsír: 23(g)Cuk: 2(g)Só:3,54(g)	<b>Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.)</b> <b>Mexikói csirkeragu (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 441(Kj) 584(KCal) F: 26(g)Kol: 29(g)Sz: 72(g) Zsír: 20(g)Cuk: 6(g)Só:3,86(g)	<b>Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Burgonya főzelék (Móra)</b> (01,07,03,09,10.) <b>Pulykafasírt (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Banán (Móra)</b>  E:2 702(Kj) 646(KCal) F: 25(g)Kol: 73(g)Sz: 96(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:5,01(g)	<b>Tárkonyos burgonya leves (Móra)</b> (07,01,03,09,10.) <b>Csikóstokány (Móra) (01,07.)</b> <b>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra)</b> (10.)  E:2 413(Kj) 577(KCal) F: 21(g)Kol: 35(g)Sz: 66(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:5,06(g)	<b>Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Stíriai metélt (Móra) (07,03,01.)</b>  E:2 588(Kj) 619(KCal) F: 26(g)Kol:128(g)Sz: 73(g) Zsír: 23(g)Cuk: 20(g)Só:3,04(g)
<b>Üzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>T.ö.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsír: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M(07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcsle (Móra)</b>  E:1 923(Kj) 460(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 64(g) Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	<b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, vajas(Móra) (01,06,08,07,11.)</b>  E:1 095(Kj) 262(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g)	<b>Körözöttes teljes örlésű kenyér</b> <b>lilahagy (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Rostos gyümölcsle (Móra)</b>  E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g) Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)	<b>Sonkás szendvics (Móra)</b> (07,01,03,06,11,08.) <b>Üborka (Móra)</b>  E:1 079(Kj) 258(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)