

| Hétfő 2025.03.03 | Kedd 2025.03.04. | Szerda 2025.03.05. | Csütörtök 2025.03.06. | Péntek 2025.03.07. |
|--|--|--|--|--|
| Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g) | Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g) | Eper-csipkebogyó tea (Móra) Házi májasos t.ö.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 171(Kj) 280(KCal) F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 44(g) Zsír: 6(g)Cuk: 5(g)Só:1,32(g) | Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,58(g) | Kakaó (Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 170(Kj) 280(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 45(g) Zsír: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g) |
| Ebéd Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Tarhonyás hús (Móra) (01,03,07,09,10.) Cékla (Móra) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:3 063(Kj) 733(KCal) F: 29(g)Kol: 72(g)Sz: 91(g) Zsír: 26(g)Cuk: 2(g)Só:3,55(g) | Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Mexikói csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 832(Kj) 677(KCal) F: 32(g)Kol: 38(g)Sz: 85(g) Zsír: 21(g)Cuk: 8(g)Só:3,90(g) | Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Pulykafasírt (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra) E:3 005(Kj) 719(KCal) F: 29(g)Kol: 89(g)Sz:103(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,03(g) | Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Csikóstokány (Móra) (01,07.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 786(Kj) 666(KCal) F: 24(g)Kol: 39(g)Sz: 78(g) Zsír: 27(g)Cuk: 1(g)Só:5,06(g) | Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Stíriai metélt (Móra) (07,03,01.) E:3 049(Kj) 729(KCal) F: 30(g)Kol:146(g)Sz: 81(g) Zsír: 30(g)Cuk: 20(g)Só:3,54(g) |
| Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsír: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g) | Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcsle (Móra) E:2 158(Kj) 516(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g) | Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, vajas(Móra) (01,06,08,07,11.) 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) | Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 629(Kj) 390(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 70(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g) | Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 183(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g) |