

| Hétfő 2025.03.10 | Kedd 2025.03.11. | Szerda 2025.03.12. | Csütörtök 2025.03.13. | Péntek 2025.03.14. |
|--|--|---|---|--|
| Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)törlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Üborka (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) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g) | Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes őrlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (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) | Tej (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E: 999(Kj) 239(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 38(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g) | Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g) |
| Ebéd Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Lasagne (Móra) (01,09,07,03.) E:2 565(Kj) 614(KCal) F: 33(g)Kol:101(g)Sz: 67(g) Zsír: 23(g)Cuk: 4(g)Só:2,00(g) | Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Tejfölös pulykaragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Narancs (Móra) E:2 561(Kj) 613(KCal) F: 27(g)Kol: 36(g)Sz: 62(g) Zsír: 26(g)Cuk: 0(g)Só:3,16(g) | Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Őszibarackbefőtt(Móra) E:3 155(Kj) 755(KCal) F: 37(g)Kol: 62(g)Sz: 79(g) Zsír: 33(g)Cuk: 16(g)Só:16,75(g) | Lebbensleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes őrlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 555(Kj) 611(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 80(g) Zsír: 19(g)Cuk: 17(g)Só:5,42(g) | Frankfurti leves (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 130(Kj) 510(KCal) F: 23(g)Kol: 71(g)Sz: 74(g) Zsír: 19(g)Cuk: 7(g)Só:1,49(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) | Sonkás-margarinos rozsos zsemle(Móra) (07,01,03,06,08,11.) Fehérpaprika (Móra) E:1 181(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g) | Puding,poharas (Móra) (07.) T.ő.meggyes rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 566(Kj) 375(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsír: 16(g)Cuk: 8(g)Só:0,26(g) | Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Alma (Móra) E:1 783(Kj) 427(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 61(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g) | Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Üborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g) |