

Hétfő 2025.03.10	Kedd 2025.03.11.	Szerda 2025.03.12.	Csütörtök 2025.03.13.	Péntek 2025.03.14.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Üborka (Móra) E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 690(Kj) 404(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)	Tej (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 062(Kj) 254(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 39(g) Zsír: 4(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 44(g) Zsír: 21(g)Cuk: 8(g)Só:0,63(g)
Ebéd Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Lasagne (Móra) (01,09,07,03.) E:2 961(Kj) 708(KCal) F: 36(g)Kol:111(g)Sz: 80(g) Zsír: 27(g)Cuk: 5(g)Só:2,73(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:2 934(Kj) 702(KCal) F: 30(g)Kol: 39(g)Sz: 73(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:3,48(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) (04,03,01.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Őszibarackbefőtt (Móra) E:3 420(Kj) 818(KCal) F: 40(g)Kol: 71(g)Sz: 88(g) Zsír: 34(g)Cuk: 17(g)Só:16,60(g)	Lebbensleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Paradicsomos káposzta főzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Sertéspörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 852(Kj) 682(KCal) F: 28(g)Kol: 53(g)Sz: 87(g) Zsír: 23(g)Cuk: 19(g)Só:5,40(g)	Frankfurti leves (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tejbegríz kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07,01.) Banán (Móra) E:2 324(Kj) 556(KCal) F: 25(g)Kol: 74(g)Sz: 81(g) Zsír: 22(g)Cuk: 7(g)Só:2,12(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:1 189(Kj) 285(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:1 847(Kj) 442(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 81(g) Zsír: 19(g)Cuk: 11(g)Só:0,37(g)	Vajas-mézes t.ő. kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Alma (Móra) E:1 888(Kj) 452(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 66(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Üborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 765(Kj) 422(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)