

Hétfő 2025.03.17	Kedd 2025.03.18.	Szerda 2025.03.19.	Csütörtök 2025.03.20.	Péntek 2025.03.21.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) 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)	Kakaó (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 123(Kj) 269(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 40(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,30(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01,03,11,08.) E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 18(g)Kol: 69(g)Sz: 42(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,58(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsír: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
Ebéd Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 130(Kj) 510(KCal) F: 21(g)Kol:152(g)Sz: 49(g) Zsír: 24(g)Cuk: 0(g)Só:4,04(g)	Zöldbaleves (tejfőlés)(Móra) (07,01,03,09,10.) Bakonyi pulykaragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 624(Kj) 628(KCal) F: 24(g)Kol: 28(g)Sz: 65(g) Zsír: 29(g)Cuk: 1(g)Só:4,10(g)	Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.) Sertésragu pirított csirkemájjal (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 198(Kj) 526(KCal) F: 28(g)Kol: 50(g)Sz: 64(g) Zsír: 16(g)Cuk: 1(g)Só:3,64(g)	Grizgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölesmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 179(Kj) 521(KCal) F: 26(g)Kol: 80(g)Sz: 80(g) Zsír: 19(g)Cuk: 20(g)Só:3,08(g)	Csirkeguleves(Móra) (03,01,07,09,10.) Mákos metélt (Móra) (01,03.) Narancs (Móra) E:2 639(Kj) 631(KCal) F: 24(g)Kol: 34(g)Sz: 74(g) Zsír: 24(g)Cuk: 12(g)Só:2,23(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Pizzás csiga (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 28(g) Zsír: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,48(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Üborka (Móra) Rostos gyümöleslé (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)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Banán (Móra) E:1 367(Kj) 327(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsír: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M) (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümöleslé (Móra) 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)	Májas t.örlésű kenyér (Móra) (06,01,03,07,11,08.) Üborka (Móra) E:1 028(Kj) 246(KCal) F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 32(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)