

| <b>Hétfő</b><br>2025.03.24  | <b>Kedd</b><br>2025.03.25.   | <b>Szerda</b><br>2025.03.26.   | <b>Csütörtök</b><br>2025.03.27.   | <b>Péntek</b><br>2025.03.28.  |
|---|--|--|---|---|
| <p><b>Tízórai</b></p> <p><b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b><br/><b>Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér</b><br/>(Móra) (07,01,03,06,11,08.)<br/><b>Uborka (Móra)</b></p> <p>E:1 071(Kj) 256(KCal)<br/>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)<br/>Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)</p>                                      | <p><b>Tej (Móra) (07.)</b><br/><b>Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b></p> <p>E:1 187(Kj) 284(KCal)<br/>F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 42(g)<br/>Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)</p>  | <p><b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b><br/><b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér</b>(M (07,01,03,06,11,08.)<br/><b>Paradicsom (Móra)</b></p> <p>E:1 496(Kj) 358(KCal)<br/>F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 40(g)<br/>Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)</p>                                      | <p><b>Tej (Móra) (07.)</b><br/><b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b></p> <p>E:1 322(Kj) 316(KCal)<br/>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)</p>  | <p><b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br/><b>Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b></p> <p>E:1 019(Kj) 244(KCal)<br/>F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g)<br/>Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)</p>                 |
| <p><b>Ebéd</b></p> <p><b>Burgonyaleves, tejfölös (Móra)</b><br/>(07,01,03,09,10.)<br/><b>Chilis bab sertéshússal (Móra)</b><br/><b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br/><b>Alma (Móra)</b></p> <p>E:2 589(Kj) 619(KCal)<br/>F: 20(g)Kol: 26(g)Sz: 79(g)<br/>Zsir: 23(g)Cuk: 2(g)Só:5,54(g)</p> | <p><b>Karfiolleves tejfölös (Móra)</b><br/>(07,01,03,09,10.)<br/><b>Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.)</b><br/><b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b><br/><b>Tavaszi saláta (Móra)</b></p> <p>E:2 607(Kj) 624(KCal)<br/>F: 45(g)Kol: 66(g)Sz: 51(g)<br/>Zsir: 26(g)Cuk: 8(g)Só:4,31(g)</p> | <p><b>Zöldséges árpagyögye leves(Móra)</b><br/>(01,09,03,07,10.)<br/><b>Halpaprikás (Móra) (07,04.)</b><br/><b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b><br/><b>Csemege uborka (Móra)</b></p> <p>E:2 445(Kj) 585(KCal)<br/>F: 32(g)Kol: 41(g)Sz: 72(g)<br/>Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:2,74(g)</p> | <p><b>Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br/><b>Sóskamártás (Móra) (01,07,03,09,10.)</b><br/><b>Panírozott dinók (Móra)</b><br/>(01,03,07,06,09,10,11.)<br/><b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b><br/>(01,03,06,07,11,08.)</p> <p>E:3 175(Kj) 760(KCal)<br/>F: 23(g)Kol: 12(g)Sz:105(g)<br/>Zsir: 25(g)Cuk: 26(g)Só:4,20(g)</p> | <p><b>Szárazbaleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br/><b>Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.)</b></p> <p>E:2 510(Kj) 600(KCal)<br/>F: 19(g)Kol:119(g)Sz: 93(g)<br/>Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:1,24(g)</p> |
| <p><b>Úzsonna</b></p> <p><b>Tej poharas(Móra) (07.)</b><br/><b>Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.)</b><br/><b>Túró rudi (Móra) (07.)</b></p> <p>E:1 612(Kj) 386(KCal)<br/>F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 49(g)<br/>Zsir: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)</p>  | <p><b>Körözöttes teljes örlésű kenyér</b><br/><b>lilahagy (07,01,03,06,11,08.)</b><br/><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b></p> <p>E:1 440(Kj) 345(KCal)<br/>F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g)<br/>Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)</p>  | <p><b>Puding,poharas (Móra) (07.)</b><br/><b>T.ő.almás rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b></p> <p>E:1 567(Kj) 375(KCal)<br/>F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 90(g)<br/>Zsir: 8(g)Cuk: 11(g)Só:0,07(g)</p>   | <p><b>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra)</b><br/>(07,01,03,06,11,08.)<br/><b>Fehérpaprika (Móra)</b></p> <p>E:1 151(Kj) 275(KCal)<br/>F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 32(g)<br/>Zsir: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)</p>  | <p><b>Sonkás szendvics (Móra)</b><br/>(07,01,03,06,11,08.)<br/><b>Uborka (Móra)</b></p> <p>E:1 079(Kj) 258(KCal)<br/>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 32(g)<br/>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)</p>              |