

<b>Hétfő</b> 2025.03.24	<b>Kedd</b> 2025.03.25.	<b>Szerda</b> 2025.03.26.	<b>Csütörtök</b> 2025.03.27.	<b>Péntek</b> 2025.03.28.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 180(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Paradicsom (Móra)</b>  E:1 745(Kj) 418(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 46(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  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)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 42(g) Zsír: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
<b>Ebéd</b> <b>Burgonyaleves, tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.)</b> <b>Chilis bab sertéshússal (Móra)</b> <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 933(Kj) 702(KCal) F: 23(g)Kol: 30(g)Sz: 92(g) Zsír: 25(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	<b>Karfiolleves tejfölös (Móra) (07,01,03,09,10.)</b> <b>Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.)</b> <b>Petrezselymes burgonya (Móra)</b> <b>Tavaszi saláta (Móra)</b>  E:2 999(Kj) 717(KCal) F: 51(g)Kol: 76(g)Sz: 60(g) Zsír: 29(g)Cuk: 11(g)Só:4,41(g)	<b>Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.)</b> <b>Halpaprikás (Móra) (07,04.)</b> <b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b> <b>Csemege uborka (Móra)</b>  E:2 859(Kj) 684(KCal) F: 37(g)Kol: 48(g)Sz: 83(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:3,24(g)	<b>Tarhonyaleves(Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Sóskamártás (Móra) (01,07,03,09,10.)</b> <b>Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b>  E:3 389(Kj) 811(KCal) F: 24(g)Kol: 13(g)Sz:114(g) Zsír: 27(g)Cuk: 32(g)Só:4,71(g)	<b>Szárazbaleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.)</b>  E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 21(g)Kol:119(g)Sz:100(g) Zsír: 16(g)Cuk: 22(g)Só:1,34(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Kifli, korpás(Móra) (01,03,07,06,08,11.)</b> <b>Túró rudi (Móra) (07.)</b>  E:1 612(Kj) 386(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 49(g) Zsír: 12(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	<b>Körözöttes teljes örlésű kenyér</b> <b>lilahagy (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  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)	<b>Puding,poharas (Móra) (07.)</b> <b>T.ő.almás rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 848(Kj) 442(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz:104(g) Zsír: 8(g)Cuk: 15(g)Só:0,10(g)	<b>Sajtkrémes t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 427(Kj) 341(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 38(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	<b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)