

| <i><b>Hétfő</b></i><br>2025.04.07                                                                                                                                                                                                                              | <i><b>Kedd</b></i><br>2025.04.08.                                                                                                                                                                                                                                                      | <i><b>Szerda</b></i><br>2025.04.09.                                                                                                                                                                                                                                                                         | <i><b>Csütörtök</b></i><br>2025.04.10.                                                                                                                                                                                                                              | <i><b>Péntek</b></i><br>2025.04.11.                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br><b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b><br><b>Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér</b><br>(Móra) (07,01,03,06,11,08.)<br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><br><br>E:1 087(Kj) 260(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g) | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Kakaós kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br><br>E:1 135(Kj) 272(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 40(g)<br>Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,36(g)                                                                                                            | <b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Sonkás szendvics (Móra)</b><br>(07,01,03,06,11,08.)<br><b>Uborka (Móra)</b><br><br><br>E:1 177(Kj) 282(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)                                                                                       | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br><br>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)                                                                                        | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Sajtos croissant (Móra)</b><br>(01,03,06,07,08,11.)<br><br><br>E:1 301(Kj) 311(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,48(g)                        |
| <b>Ebéd</b><br><br><b>Burgonyaleves, tejfölös (Móra)</b><br>(07,01,03,09,10.)<br><b>Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br><br>E:2 406(Kj) 576(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 53(g)Sz: 87(g)<br>Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:2,62(g)           | <b>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b><br><b>Mexikói csirkeragu (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</b><br><br><br>E:2 507(Kj) 600(KCal)<br>F: 29(g)Kol:153(g)Sz: 63(g)<br>Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,88(g) | <b>Brokkolikrém leves (Móra)</b><br>(07,01,03,09,10.)<br><b>Magvas rántott halfilé, tepsiben</b><br>(Móra) (04,03,01.)<br><b>Burgonyapüré (Móra) (07.)</b><br><b>Sárgarépás almás-cékla saláta (Móra)</b><br><br><br>E:3 058(Kj) 732(KCal)<br>F: 37(g)Kol: 62(g)Sz: 72(g)<br>Zsir: 33(g)Cuk: 6(g)Só:4,25(g) | <b>Grízgaluska leves (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Szárazbab főzelék (Móra)</b><br>(07,10,01,03,09.)<br><b>Sertéspörkölt (Móra)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br><br>E:2 414(Kj) 577(KCal)<br>F: 37(g)Kol: 81(g)Sz: 71(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,75(g) | <b>Legényfogóleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b><br><b>Tejespite baracklekvárral(Móra)</b><br>(07,01,03.)<br><br><br>E:2 359(Kj) 564(KCal)<br>F: 24(g)Kol:144(g)Sz: 86(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:2,03(g) |
| <b>Uzsonna</b><br><br><b>Tej poharas(Móra) (07.)</b><br><b>T.ó.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br><br>E:1 243(Kj) 297(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g)<br>Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)                                                   | <b>Körözöttes teljes örlésű kenyér</b><br><b>lilahagy (07,01,03,06,11,08.)</b><br><b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b><br><br><br>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)                                                                     | <b>Puding,poharas (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br><br>E:1 402(Kj) 335(KCal)<br>F: 15(g)Kol: 20(g)Sz: 79(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)                                                                                                                      | <b>Margarinos sajtós teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.)</b><br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><br><br>E:1 354(Kj) 324(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)                                                                | <b>Májas t.örlésű kenyér (Móra)</b><br>(06,01,03,07,11,08.)<br><b>Paradicsom (Móra)</b><br><br><br>E:1 088(Kj) 260(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 67(g)Sz: 34(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,56(g)                     |