

| <i><b>Hétfő</b></i><br>2025.05.19                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i><b>Kedd</b></i><br>2025.05.20.                                                                                                                                                                                                                            | <i><b>Szerda</b></i><br>2025.05.21.                                                                                                                                                                                                                         | <i><b>Csütörtök</b></i><br>2025.05.22.                                                                                                                                                                                                                                    | <i><b>Péntek</b></i><br>2025.05.23.                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér<br>(Móra) (07,01,03,06,11,08.)<br>Uborka (Móra)<br><br><br>E:1 071(Kj) 256(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)                                                                                              | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br>Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.)<br><br><br>E:1 128(Kj) 270(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 44(g)<br>Zsír: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,55(g)                                                                                      | <b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b><br>Sonkás szendvics (Móra)<br>(07,01,03,06,11,08.)<br>Fehérpaprika (Móra)<br><br><br>E:1 192(Kj) 285(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g)<br>Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)                                               | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br>Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)<br><br><br>E:1 322(Kj) 316(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g)<br>Zsír: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)                                                                                                     | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br>Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.)<br><br><br>E:1 330(Kj) 318(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g)<br>Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g)                                |
| <b>Ebéd</b><br><br>Zöldbableves (tejfölös)(Móra)<br>(07,01,03,09,10.)<br>Zabpelyhes paradicsomos<br>húsgombóc (Móra) (01,03,07,09,10.)<br>Teljes őrlésű kenyér(Móra)<br>(01,03,06,07,11,08.)<br>Müzlí szelet (Móra) (05,08.)<br><br><br>E:2 503(Kj) 599(KCal)<br>F: 23(g)Kol: 97(g)Sz: 84(g)<br>Zsír: 18(g)Cuk: 14(g)Só:3,92(g) | <b>Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br>Tejszínes gombás sertésragu (Móra)<br>(07,01,03,09,10.)<br>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)<br>Alma (Móra)<br><br><br>E:2 537(Kj) 607(KCal)<br>F: 21(g)Kol: 35(g)Sz: 73(g)<br>Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,59(g) | <b>Sárgaborsókrém leves (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10,06,08,11.)<br>Csirkepaprikás (Móra) (07.)<br>Tészta köret (Móra) (01,03.)<br>Káposzta saláta (Móra)<br><br><br>E:2 834(Kj) 678(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 39(g)Sz: 98(g)<br>Zsír: 18(g)Cuk: 8(g)Só:4,55(g) | <b>Zöldséges árpagyögleves(Móra)</b><br>(01,09,03,07,10.)<br>Burgonya főzelék (Móra)<br>(01,07,03,09,10.)<br>Panírozott halrudak (Móra)<br>(01,04,03,07.)<br>Alma (Móra)<br><br><br>E:2 534(Kj) 606(KCal)<br>F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 73(g)<br>Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,15(g) | <b>Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra)</b><br>(07,10,09,01,03.)<br>Szilvásgombóc (Móra) (01,03,07.)<br><br><br>E:2 559(Kj) 612(KCal)<br>F: 24(g)Kol: 20(g)Sz: 97(g)<br>Zsír: 12(g)Cuk: 7(g)Só:3,05(g) |
| <b>Uzsonna</b><br><br>Tej poharas(Móra) (07.)<br>T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.)<br><br><br>E:1 243(Kj) 297(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g)<br>Zsír: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)                                                                                                                                  | <b>Margarinos sajtós teljes őrlésű<br/>kenyér(M (07,01,03,06,11,08.)</b><br>Paradicsom (Móra)<br>Rostos gyümölcsle (Móra)<br><br><br>E:1 975(Kj) 473(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 67(g)<br>Zsír: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)                                  | <b>Krémtúró(Móra) (07.)</b><br>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)<br><br><br>E:1 479(Kj) 354(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 0(g)Sz: 48(g)<br>Zsír: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)                                                                                            | <b>Házi májasos t.ő.kenyér (Móra)</b><br>(07,01,03,06,11,08.)<br>Uborka (Móra)<br><br><br>E: 948(Kj) 227(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 33(g)<br>Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)                                                                                            | <b>Körözöttes t.ő.kenyér (Móra)</b><br>(07,01,03,06,11,08.)<br>Fehérpaprika (Móra)<br><br><br>E: 890(Kj) 213(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 33(g)<br>Zsír: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,23(g)                  |