

<i>Hétfő</i> 2025.11.03	<i>Kedd</i> 2025.11.04.	<i>Szerda</i> 2025.11.05.	<i>Csütörtök</i> 2025.11.06.	<i>Péntek</i> 2025.11.07.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)	Erdegyümölcsös 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) Zsir: 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) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g)
Ébéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 395(Kj) 573(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz: 69(g) Zsir: 25(g)Cuk: 3(g)Só:4,58(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Fűszeres csirkemellcsikok kukoricával(Mó (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 511(Kj) 601(KCal) F: 35(g)Kol:160(g)Sz: 63(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,06(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Pulyka pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:2 779(Kj) 665(KCal) F: 35(g)Kol: 43(g)Sz: 68(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:3,90(g)	Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.) E:2 999(Kj) 717(KCal) F: 36(g)Kol: 64(g)Sz: 79(g) Zsir: 29(g)Cuk: 7(g)Só:2,55(g)	Szárazbableves (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejberizs kakaó,fahéj szórattal (Móra) (07.) Alma (Móra) E:3 002(Kj) 718(KCal) F: 25(g)Kol: 31(g)Sz:123(g) Zsir: 13(g)Cuk: 17(g)Só:2,09(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ó.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 931(Kj) 462(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 65(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (10,01,03,07,09.) Rozsos magvas zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Banán (Móra) E:1 544(Kj) 369(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 69(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 656(Kj) 396(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,03,06,07,11,08,10.) Jégcsapretek (Móra) E: 981(Kj) 235(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)