

<i>Hétfő</i> 2024.03.18	<i>Kedd</i> 2024.03.19.	<i>Szerda</i> 2024.03.20.	<i>Csütörtök</i> 2024.03.21.	<i>Péntek</i> 2024.03.22.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(zöldfűszeres)t.örlesű kenyér(M (07,01.) Uborka (Móra) E:1 157(Kj) 277(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 41(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 50(g) Zsir: 3(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (07,01,06.) E:1 260(Kj) 301(KCal) F: 12(g)Kol: 37(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 7(g)Só:0,83(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) E:1 547(Kj) 370(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 52(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) E:1 235(Kj) 295(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 8(g)Só:0,35(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (10,07,09,01,03.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 710(Kj) 648(KCal) F: 29(g)Kol: 82(g)Sz: 82(g) Zsir: 27(g)Cuk: 3(g)Só:4,58(g)	Karalábéleves (Móra) (01,07,03,09,10.) Rántott csirkemell (Móra) (01,03,07.) Burgonyapüré (Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 373(Kj) 568(KCal) F: 38(g)Kol:100(g)Sz: 69(g) Zsir: 14(g)Cuk: 8(g)Só:5,93(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,12,03,09,10.) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 440(Kj) 584(KCal) F: 20(g)Kol: 30(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:5,59(g)	Tarhonyaleves (Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 338(Kj) 559(KCal) F: 17(g)Kol: 12(g)Sz: 85(g) Zsir: 15(g)Cuk: 4(g)Só:5,00(g)	Frankfurti leves (Móra) (12,07,01,03,09,10,06.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:2 857(Kj) 684(KCal) F: 18(g)Kol: 51(g)Sz: 98(g) Zsir: 22(g)Cuk: 10(g)Só:2,29(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Tönkölyös szilvás papucs (Móra) (01,07,06,08,05.) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 41(g) Zsir: 15(g)Cuk: 6(g)Só:0,99(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy Rostos gyümölcsle (Móra) E:1 499(Kj) 359(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 67(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:1,54(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) Rétes (maggyas) (Móra) (01,03,07.) E:1 188(Kj) 284(KCal) F: 8(g)Kol: 0(g)Sz: 36(g) Zsir: 11(g)Cuk: 2(g)Só:0,09(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 355(Kj) 324(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,29(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01.) Uborka (Móra) E:1 064(Kj) 255(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:0,95(g)