

<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 (01,07.) Uborka (Móra) E:1 277(Kj) 305(KCal) F: 12(g)Kol: 0(g)Sz: 47(g) Zsir: 9(g)Cuk: 7(g)Só:0,63(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (t.örlesű) Móra E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 52(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (01,06,07.) E:1 738(Kj) 416(KCal) F: 16(g)Kol: 52(g)Sz: 53(g) Zsir: 14(g)Cuk: 7(g)Só:1,17(g)	Tej (Móra) (07.) Gabonapehely (Móra) (01.) E:1 610(Kj) 385(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 54(g) Zsir: 13(g)Cuk: 0(g)Só:0,00(g)	Kakaó (Móra) (07.) Barna magvas zsemle (Móra) (01.) E:1 293(Kj) 309(KCal) F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 54(g) Zsir: 4(g)Cuk: 9(g)Só:0,35(g)
Ebéd Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (01,03,07,09,10.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Műzli szelet (Móra) (05,08.) E:3 192(Kj) 764(KCal) F: 33(g)Kol: 93(g)Sz: 95(g) Zsir: 33(g)Cuk: 5(g)Só:5,00(g)	Karalábéleves (Móra) Rántott csirkemell (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) Tavaszi saláta (Móra) E:2 731(Kj) 653(KCal) F: 43(g)Kol:113(g)Sz: 83(g) Zsir: 16(g)Cuk: 10(g)Só:5,15(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) Tejszínes gombás sertésragu (Móra) (07,01,03,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Alma (Móra) E:2 887(Kj) 691(KCal) F: 25(g)Kol: 39(g)Sz: 77(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:5,59(g)	Tarhonyaleves(Móra) (12,01,03,07,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01.) Banán (Móra) E:2 636(Kj) 631(KCal) F: 20(g)Kol: 15(g)Sz: 93(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:5,01(g)	Frankfurti leves (Móra) (01,07,12,03,09,10,06.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:3 382(Kj) 809(KCal) F: 21(g)Kol: 59(g)Sz:113(g) Zsir: 28(g)Cuk: 12(g)Só:3,32(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:1 697(Kj) 406(KCal) F: 14(g)Kol: 20(g)Sz: 73(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Rétes (meggyes) (Móra) E:1 720(Kj) 411(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 51(g) Zsir: 17(g)Cuk: 3(g)Só:0,15(g)	Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra) (07,01.) Jégcsapretek (Móra) E:1 534(Kj) 367(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,50(g)	Sonkás szendvics (Móra) Uborka (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,16(g)