

<b>Hétfő</b> 2025.01.06	<b>Kedd</b> 2025.01.07.	<b>Szerda</b> 2025.01.08.	<b>Csütörtök</b> 2025.01.09.	<b>Péntek</b> 2025.01.10.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes (natúr)t.örlésű kenyér</b> (Móra) (07,01,03,06,11,08.) <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	<b>Tej (Móra)</b> <b>Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 250(Kj) 299(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 43(g) Zsir: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,37(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Szalámis marg.t.ő.kenyér (Móra)</b> (07,01,03,06,11,08.) <b>Jégcsapretek (Móra)</b>  E:1 574(Kj) 377(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:2,06(g)	<b>Tej (Móra)</b> <b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsir: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,54(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsir: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
<b>Ebéd</b> <b>Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Vadas mártás sertéshússal (Móra)</b> (10,01,03,07,09.) <b>Tészta köret (Móra)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:3 071(Kj) 735(KCal) F: 33(g)Kol: 93(g)Sz: 92(g) Zsir: 32(g)Cuk: 5(g)Só:4,60(g)	<b>Zellerkrém leves (Móra) (01,07,09,03,10.)</b> <b>Mexikói csirkeragu (Móra)</b> (01,03,07,09,10.) <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Mandarin (Móra)</b>  E:2 918(Kj) 698(KCal) F: 33(g)Kol: 36(g)Sz: 81(g) Zsir: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,10(g)	<b>Karfiolleves tejfőls (Móra)</b> <b>Sertésragu pirított csirkemájjal</b> (Móra) (01,03,07,09,10.) <b>Főtt burgonya (Móra)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.)  E:2 534(Kj) 606(KCal) F: 33(g)Kol: 59(g)Sz: 70(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:4,23(g)	<b>Tarhonyaleves(Móra)</b> <b>Zöldborsó főzelék (Móra)</b> (07,01,03,09,10.) <b>Csibefasírt (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 955(Kj) 707(KCal) F: 39(g)Kol: 94(g)Sz: 88(g) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:3,51(g)	<b>Szárazbabweles (Móra) (01,09,03,07,10.)</b> <b>Meggyes piskóta (Móra) (01,07,03.)</b>  E:2 688(Kj) 643(KCal) F: 21(g)Kol:119(g)Sz:100(g) Zsir: 16(g)Cuk: 22(g)Só:1,34(g)
<b>Úzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Kifli, vajas(Móra) (01,06,08,07,11.)</b>  E:1 226(Kj) 293(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 42(g) Zsir: 8(g)Cuk: 3(g)Só:0,50(g)	<b>Sonkás szendvics (Móra)</b> <b>Sárgarépa (Móra)</b>  E:1 165(Kj) 279(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 40(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	<b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 057(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 37(g) Zsir: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	<b>Margarinos sajtos teljes örlésű</b> <b>kenyér(M</b> <b>Uborka (Móra)</b>  E:1 574(Kj) 377(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	<b>Májás t.örlésű kenyér (Móra)</b> (01,03,06,07,11,08.) <b>Jégcsapretek (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:1 717(Kj) 411(KCal) F: 10(g)Kol: 67(g)Sz: 69(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,73(g)