

Hétfő 2025.01.13	Kedd 2025.01.14.	Szerda 2025.01.15.	Csütörtök 2025.01.16.	Péntek 2025.01.17.
Tízórai Erdeigyümölcsös 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 (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 152(Kj) 276(KCal) F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g) Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(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)
Ebéd Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.) Rakott bulguros brokkoli (Móra) (07,01,03,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 144(Kj) 513(KCal) F: 22(g)Kol: 28(g)Sz: 57(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:1,12(g)	Zöldséges árpagyögye leves(Móra) (01,09,03,07,10.) Sütőtökös csirke (Móra) (07,01,03,09,10,06.) Tészta köret (Móra) (01,03.) E:2 838(Kj) 679(KCal) F: 41(g)Kol: 70(g)Sz: 81(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:4,52(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Magvas rántott halfilé, tepsiben (Móra) (04,03,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Őszibarackbefőtt(Móra) E:3 114(Kj) 745(KCal) F: 34(g)Kol: 58(g)Sz: 80(g) Zsir: 32(g)Cuk: 15(g)Só:16,02(g)	Lebbensleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Narancs (Móra) E:2 295(Kj) 549(KCal) F: 20(g)Kol: 12(g)Sz: 78(g) Zsir: 15(g)Cuk: 1(g)Só:4,92(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:2 160(Kj) 517(KCal) F: 19(g)Kol: 43(g)Sz: 96(g) Zsir: 14(g)Cuk: 10(g)Só:2,04(g)
Úzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Banán (Móra) E:1 761(Kj) 421(KCal) F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 55(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.) E:1 035(Kj) 248(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 42(g) Zsir: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 166(Kj) 518(KCal) F: 5(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Alma (Móra) E:1 058(Kj) 253(KCal) F: 11(g)Kol: 15(g)Sz: 43(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)