

<i>Hétfő</i> 2025.01.13	<i>Kedd</i> 2025.01.14.	<i>Szerda</i> 2025.01.15.	<i>Csütörtök</i> 2025.01.16.	<i>Péntek</i> 2025.01.17.
<b>Tízórai</b>				
<b>Ebéd</b> <b>Paradicsom leves</b> (Móra) (01,09,03,07,10,) <b>Rakott bulguros brokkoli</b> (Móra) (07,01,03,09,10,)  E:3 128(Kj) 748(KCal) F: 32(g)Kol: 40(g)Sz: 84(g) Zsir: 30(g)Cuk: 14(g)Só:2,06(g)	<b>Zöldséges árpagyögye leves</b> (Móra) (01,09,03,07,10,) <b>Sütőtökös csirke</b> (Móra) (07,01,03,09,10,06,) <b>Tészta köret</b> (Móra) (01,03,)  E:4 049(Kj) 969(KCal) F: 52(g)Kol: 91(g)Sz:118(g) Zsir: 29(g)Cuk: 2(g)Só:4,51(g)	<b>Gombaleves</b> (Móra) (07,01,03,09,10,) <b>Magvas rántott halfilé, tepsiben</b> (Móra) (04,03,01,) <b>Petrezselymes burgonya</b> (Móra) <b>Őszibarackbefőtt</b> (Móra)  E:4 268(Kj) 1 021(KCal) F: 46(g)Kol: 80(g)Sz:119(g) Zsir: 40(g)Cuk: 23(g)Só:21,79(g)	<b>Lebbencsleves</b> (Móra) (01,03,07,09,10,) <b>Zöldbab főzelék</b> (Móra) (07,01,03,09,10,) <b>Csirkecombfilé pörkölt</b> (Móra) <b>Teljes őrlésű kenyér</b> (Móra) (01,03,06,07,11,08,) <b>Narancs</b> (Móra)  E:3 446(Kj) 824(KCal) F: 31(g)Kol: 23(g)Sz:112(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,76(g)	<b>Sertéshúsleves</b> (Móra) (03,01,07,09,10,) <b>Ízes-grízes tészta</b> (Móra) (01,03,)  E:2 870(Kj) 687(KCal) F: 30(g)Kol: 73(g)Sz:131(g) Zsir: 18(g)Cuk: 15(g)Só:2,23(g)
<b>Úzsonna</b>				