

Hétfő 2025.01.13	Kedd 2025.01.14.	Szerda 2025.01.15.	Csütörtök 2025.01.16.	Péntek 2025.01.17.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Üborka (Móra) E:1 179(Kj) 282(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 194(Kj) 286(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsír: 5(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 292(Kj) 309(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 602(Kj) 383(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,58(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 44(g) Zsír: 21(g)Cuk: 8(g)Só:0,63(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:2 665(Kj) 638(KCal) F: 27(g)Kol: 34(g)Sz: 74(g) Zsír: 25(g)Cuk: 8(g)Só:2,37(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:3 305(Kj) 791(KCal) F: 45(g)Kol: 78(g)Sz: 94(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:4,18(g)	Gombaleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Magvas rántott halfilé,tepsiben (Móra) (04,03,01.) Petrezselymes burgonya (Móra) Őszibarackbefőtt (Móra) E:3 388(Kj) 811(KCal) F: 38(g)Kol: 67(g)Sz: 89(g) Zsír: 33(g)Cuk: 16(g)Só:16,03(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:2 615(Kj) 626(KCal) F: 23(g)Kol: 15(g)Sz: 87(g) Zsír: 18(g)Cuk: 1(g)Só:4,90(g)	Sertéshúsleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Ízes-grízes tészta(Móra) (01,03.) E:2 551(Kj) 610(KCal) F: 21(g)Kol: 50(g)Sz:110(g) Zsír: 17(g)Cuk: 12(g)Só:2,54(g)
Üzsonna 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) Zsír: 6(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Banán (Móra) E:1 997(Kj) 478(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 60(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(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) Zsír: 4(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	Vajas-mézés t.ő. kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 354(Kj) 563(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 93(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Alma (Móra) E:1 246(Kj) 298(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 48(g) Zsír: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)