

<b>Hétfő</b> 2025.01.20	<b>Kedd</b> 2025.01.21.	<b>Szerda</b> 2025.01.22.	<b>Csütörtök</b> 2025.01.23.	<b>Péntek</b> 2025.01.24.
<b>Tízórai</b> <b>Erdeigyümölcsös tea (Móra)</b> <b>Vajkrémes(natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Üborka (Móra)</b>  E:1 071(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 37(g) Zsír: 7(g)Cuk: 7(g)Só:0,30(g)	<b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b> <b>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Fehérpaprika (Móra)</b>  E:1 452(Kj) 347(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 38(g) Zsír: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	<b>Tej (Móra) (07.)</b> <b>Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsír: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	<b>Kakaó (Móra) (07.)</b> <b>Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b>  E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsír: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g)
<b>Ebéd</b> <b>Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Chilis bab sertéshússal (Móra)</b> <b>Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.)</b> <b>Müzli szelet (Móra) (05,08.)</b>  E:2 599(Kj) 622(KCal) F: 21(g)Kol:152(g)Sz: 68(g) Zsír: 28(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	<b>Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.)</b> <b>Mandarin (Móra)</b>  E:2 764(Kj) 661(KCal) F: 41(g)Kol: 87(g)Sz: 78(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:2,73(g)	<b>Sütőtökrémleves (Móra) (01,03,07,09,10,06.)</b> <b>Hentestokány (Móra) (01.)</b> <b>Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.)</b>  E:2 798(Kj) 669(KCal) F: 22(g)Kol: 37(g)Sz: 74(g) Zsír: 30(g)Cuk: 5(g)Só:4,80(g)	<b>Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.)</b> <b>Burgonya főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.)</b> <b>Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.)</b> <b>Alma (Móra)</b>  E:2 357(Kj) 564(KCal) F: 18(g)Kol: 1(g)Sz: 70(g) Zsír: 22(g)Cuk: 1(g)Só:3,34(g)	<b>Gulyásleves (Móra) (09,01,03,07,10.)</b> <b>Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</b> <b>Tejespite baracklekvárral(Móra) (07,01,03.)</b>  E:2 967(Kj) 710(KCal) F: 31(g)Kol:170(g)Sz:114(g) Zsír: 12(g)Cuk: 16(g)Só:1,87(g)
<b>Üzsonna</b> <b>Tej poharas(Móra) (07.)</b> <b>Kifli, korpás (Móra) (01,03,07,06,08,11.)</b>  E:1 166(Kj) 279(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 40(g) Zsír: 7(g)Cuk: 2(g)Só:0,55(g)	<b>Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Jégcsapretek (Móra)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:1 663(Kj) 398(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	<b>Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.)</b> <b>Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b> <b>Banán (Móra)</b>  E:1 367(Kj) 327(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 63(g) Zsír: 3(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	<b>Vajas-mézes t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Rostos gyümölcslé (Móra)</b>  E:2 166(Kj) 518(KCal) F: 5(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)	<b>Sajtkrémes t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.)</b> <b>Üborka (Móra)</b>  E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 7(g)Kol: 15(g)Sz: 32(g) Zsír: 12(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)