

Hétfő 2025.01.20	Kedd 2025.01.21.	Szerda 2025.01.22.	Csütörtök 2025.01.23.	Péntek 2025.01.24.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlésű 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)	Tej (Móra) (07.) Túrós batyu (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 422(Kj) 340(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 48(g) Zsír: 8(g)Cuk: 9(g)Só:0,40(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 700(Kj) 407(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 44(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(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 Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 976(Kj) 712(KCal) F: 25(g)Kol:198(g)Sz: 78(g) Zsír: 31(g)Cuk: 2(g)Só:5,57(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Csirkemelles carbonara penne tészta (Mór (01,07,03.) Mandarin (Móra) E:3 257(Kj) 779(KCal) F: 47(g)Kol:101(g)Sz: 90(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:2,86(g)	Sütőtökrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Hentestokány (Móra) (01.) Bulgur (Móra) (01,03,07,09,10.) E:3 288(Kj) 787(KCal) F: 27(g)Kol: 48(g)Sz: 87(g) Zsír: 35(g)Cuk: 6(g)Só:5,06(g)	Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Burgonya főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) Alma (Móra) E:2 503(Kj) 599(KCal) F: 19(g)Kol: 1(g)Sz: 74(g) Zsír: 24(g)Cuk: 1(g)Só:3,36(g)	Gulyásleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Tejespite baracklekvárral(Móra) (07,01,03.) E:3 090(Kj) 739(KCal) F: 31(g)Kol:171(g)Sz:118(g) Zsír: 13(g)Cuk: 16(g)Só:1,89(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, korpás(Móra) (01,03,07,06,08,11.) 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)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 768(Kj) 423(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g) Zsír: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Banán (Móra) 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)	Vajas-mézes 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)	Sajtkrém t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 963(Kj) 470(KCal) F: 8(g)Kol: 20(g)Sz: 69(g) Zsír: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(g)