

Hétfő 2025.01.27	Kedd 2025.01.28.	Szerda 2025.01.29.	Csütörtök 2025.01.30.	Péntek 2025.01.31.
<p>Tízórai</p> <p>Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra)</p> <p>E:1 087(Kj) 260(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 207(Kj) 289(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)</p>	<p>Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01,03,11,08.)</p> <p>E:1 728(Kj) 413(KCal) F: 18(g)Kol: 69(g)Sz: 42(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,58(g)</p>	<p>Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 322(Kj) 316(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)</p>	<p>Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 019(Kj) 244(KCal) F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g) Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)</p>
<p>Ebéd</p> <p>Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Székelykáposzta (Móra) (07,01,03,09,10.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra)</p> <p>E:2 409(Kj) 576(KCal) F: 18(g)Kol: 24(g)Sz: 85(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:4,90(g)</p>	<p>Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell magvas, tepsiben (Mór (03,01,07.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.)</p> <p>E:2 818(Kj) 674(KCal) F: 43(g)Kol:100(g)Sz: 67(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,05(g)</p>	<p>Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,03,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra)</p> <p>E:2 470(Kj) 591(KCal) F: 32(g)Kol: 41(g)Sz: 67(g) Zsir: 20(g)Cuk: 1(g)Só:2,55(g)</p>	<p>Grízgaluska leves (Móra) (01,03,07,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Sült sertéshús (Móra) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.)</p> <p>E:2 179(Kj) 521(KCal) F: 26(g)Kol: 80(g)Sz: 80(g) Zsir: 19(g)Cuk: 20(g)Só:3,08(g)</p>	<p>Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (07,10,09,01,03.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) Narancs (Móra)</p> <p>E:3 226(Kj) 772(KCal) F: 27(g)Kol: 20(g)Sz:125(g) Zsir: 15(g)Cuk: 10(g)Só:3,05(g)</p>
<p>Üzsonna</p> <p>Tej poharas(Móra) (07.) Pizzás csiga (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</p> <p>E:1 294(Kj) 310(KCal) F: 10(g)Kol: 20(g)Sz: 28(g) Zsir: 17(g)Cuk: 2(g)Só:0,48(g)</p>	<p>Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra)</p> <p>E:1 338(Kj) 320(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 32(g) Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)</p>	<p>Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (törlesű) Móra (01,03,06,07,08,11.) Alma (Móra)</p> <p>E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsir: 10(g)Cuk: 3(g)Só:0,66(g)</p>	<p>Szalámis rozsos magvas zsemle margarinna (07,01,03,06,08,11.) Jégcsapretek (Móra)</p> <p>E:1 317(Kj) 315(KCal) F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsir: 16(g)Cuk: 0(g)Só:1,63(g)</p>	<p>Házi májasos t.ó.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra)</p> <p>E:1 507(Kj) 361(KCal) F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 64(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)</p>