

Hétfő 2025.01.27	Kedd 2025.01.28.	Szerda 2025.01.29.	Csütörtök 2025.01.30.	Péntek 2025.01.31.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrém (natúr)t.örlésű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 203(Kj) 288(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 44(g) Zsír: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 249(Kj) 299(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 46(g) Zsír: 7(g)Cuk: 12(g)Só:0,37(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Melegszendvics (Móra) (06,07,01,03,11,08.) E:2 046(Kj) 490(KCal) F: 22(g)Kol: 84(g)Sz: 49(g) Zsír: 21(g)Cuk: 5(g)Só:1,92(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 672(Kj) 400(KCal) F: 16(g)Kol: 30(g)Sz: 58(g) Zsír: 10(g)Cuk: 10(g)Só:0,54(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 061(Kj) 254(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 42(g) Zsír: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)
Ebéd 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) E:2 803(Kj) 670(KCal) F: 22(g)Kol: 34(g)Sz: 93(g) Zsír: 21(g)Cuk: 0(g)Só:4,90(g)	Karalábéleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Rántott csirkemell magvas,tepsiben (Móra) (03,01,07.) Burgonyapüré(Móra) (07.) Vitamin saláta öntettel (Móra) (07.) E:3 137(Kj) 751(KCal) F: 48(g)Kol:113(g)Sz: 77(g) Zsír: 28(g)Cuk: 1(g)Só:4,07(g)	Zöldbableves (tejfölös)(Móra) (07,01,03,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) E:2 936(Kj) 702(KCal) F: 36(g)Kol: 48(g)Sz: 77(g) Zsír: 25(g)Cuk: 1(g)Só:2,94(g)	Grizgaluska 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.) E:2 521(Kj) 603(KCal) F: 30(g)Kol: 95(g)Sz: 96(g) Zsír: 23(g)Cuk: 24(g)Só:3,30(g)	Pulykaraguleves (tejfölös) (Móra) (07,10,09,01,03.) Túrós derelye (Móra) (01,03,07.) Narancs (Móra) E:3 504(Kj) 838(KCal) F: 29(g)Kol: 22(g)Sz:135(g) Zsír: 17(g)Cuk: 12(g)Só:3,54(g)
Üzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Pizzás csiga (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 603(Kj) 383(KCal) F: 12(g)Kol: 20(g)Sz: 35(g) Zsír: 21(g)Cuk: 3(g)Só:0,68(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 574(Kj) 377(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 37(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Krémtúró(Móra) (07.) Kifli (törlésű) Móra (01,03,06,07,08,11.) Alma (Móra) E:1 685(Kj) 403(KCal) F: 20(g)Kol: 0(g)Sz: 59(g) Zsír: 10(g)Cuk: 3(g)Só:0,66(g)	Szalámis rozsos magvas zsemle margarinna (07,01,03,06,08,11.) Jégcsapretek (Móra) E:1 379(Kj) 330(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 33(g) Zsír: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,75(g)	Házi májasos t.ó.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 628(Kj) 390(KCal) F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 70(g) Zsír: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g)