

Hétfő 2025.02.03	Kedd 2025.02.04.	Szerda 2025.02.05.	Csütörtök 2025.02.06.	Péntek 2025.02.07.
Tízórai Erdegyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes (natúr)t.örlesű 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.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 601(Kj) 383(KCal) F: 14(g)Kol: 25(g)Sz: 61(g) Zsír: 8(g)Cuk: 13(g)Só:0,58(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 285(Kj) 307(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsír: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)	Tej (Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 671(Kj) 400(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 40(g) Zsír: 21(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Kakaó (Móra) (07.) Kifli, vajjas (Móra) (01,06,08,07,11.) E:1 230(Kj) 294(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 47(g) Zsír: 6(g)Cuk: 8(g)Só:0,50(g)
Ebéd Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Milánói spaghetti (Móra) (01,03,09.) Narancs (Móra) E:2 941(Kj) 704(KCal) F: 30(g)Kol: 64(g)Sz:101(g) Zsír: 18(g)Cuk: 9(g)Só:2,84(g)	Csontleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Fűszeres csirkemellcsíkok kukoricával (Mó (01.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 607(Kj) 624(KCal) F: 36(g)Kol: 49(g)Sz: 77(g) Zsír: 23(g)Cuk: 0(g)Só:4,03(g)	Sütőtökrém leves (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Lecsós aprópecsenye (Móra) (01,03,07,09,10.) Főtt burgonya (Móra) Teljes örlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 038(Kj) 727(KCal) F: 26(g)Kol: 48(g)Sz: 91(g) Zsír: 27(g)Cuk: 6(g)Só:6,01(g)	Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Tökfőzelék (Móra) (01,03,07,09,10.) Csirkecombfilé pörkölt (Móra) Teljes örlésű kenyér (Móra) (01,03,06,07,11,08.) Banán (Móra) E:2 605(Kj) 623(KCal) F: 20(g)Kol: 15(g)Sz: 93(g) Zsír: 18(g)Cuk: 5(g)Só:4,90(g)	Fejtettbabweles (Móra) (01,03,07,09,10.) Meggyes piskóta (Móra) (03,07,01.) Mandarin (Móra) E:2 682(Kj) 642(KCal) F: 18(g)Kol:118(g)Sz:101(g) Zsír: 16(g)Cuk: 22(g)Só:2,54(g)
Üzsonna Tej poharas (Móra) (07.) T.ó.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 532(Kj) 367(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 33(g) Zsír: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér (M (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 158(Kj) 516(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 70(g) Zsír: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Alma (Móra) E:1 730(Kj) 414(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 94(g) Zsír: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (07,03,10,01,06,11,08.) Karalábé (Móra) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 744(Kj) 417(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 72(g) Zsír: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)	Sonkás-margarinos rozsos zsemle (Móra) (07,01,03,06,08,11.) Fehérpaprika (Móra) E:1 189(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsír: 11(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)