

<i>Hétfő</i> 2026.01.12	<i>Kedd</i> 2026.01.13.	<i>Szerda</i> 2026.01.14.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.15.	<i>Péntek</i> 2026.01.16.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 072(Kj) 256(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)	Kakaó (Móra) (07.) Briós(Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 184(Kj) 283(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 38(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,78(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) 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)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 301(Kj) 311(KCal) F: 9(g)Kol: 23(g)Sz: 34(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,48(g)
Ebéd Karálbékrémleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 467(Kj) 590(KCal) F: 20(g)Kol: 28(g)Sz: 66(g) Zsir: 25(g)Cuk: 4(g)Só:5,24(g)	Zöldséges árpagyögleves(Móra) (01,09,03,07,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 615(Kj) 626(KCal) F: 47(g)Kol: 68(g)Sz: 56(g) Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,43(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:2 746(Kj) 657(KCal) F: 35(g)Kol: 42(g)Sz: 82(g) Zsir: 19(g)Cuk: 1(g)Só:3,55(g)	Tárkonyos burgonya leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Gyümölcsmártás (Móra) (07,01,03,06,09,10.) Panírozott dinók (Móra) (01,03,07,06,09,10,11.) E:2 315(Kj) 554(KCal) F: 16(g)Kol: 4(g)Sz: 82(g) Zsir: 17(g)Cuk: 21(g)Só:3,85(g)	Zöldbableves (tejfőléss)(Móra) (07,01,03,09,10.) Piskóta málnaöntettel (Móra) (03,07,01.) Banán (Móra) E:2 542(Kj) 608(KCal) F: 16(g)Kol:126(g)Sz:100(g) Zsir: 14(g)Cuk: 22(g)Só:1,04(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Túró rudi (Móra) (07.) E:1 503(Kj) 360(KCal) F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 46(g) Zsir: 11(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)	Vajas-mézés t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:2 166(Kj) 518(KCal) F: 5(g)Kol: 46(g)Sz: 83(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,02(g)	Puding,poharas (Móra) (07.) Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 535(Kj) 367(KCal) F: 16(g)Kol: 20(g)Sz: 84(g) Zsir: 9(g)Cuk: 2(g)Só:0,66(g)	Margarinos sajtós teljes örlésű kenyér(M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) 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)	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E: 963(Kj) 230(KCal) F: 11(g)Kol: 11(g)Sz: 33(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:1,15(g)