

<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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 185(Kj) 284(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 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) 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:1 299(Kj) 311(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 10(g)Cuk: 5(g)Só:1,95(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 529(Kj) 366(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 9(g)Cuk: 8(g)Só:0,48(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtos croissant (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 670(Kj) 400(KCal) F: 11(g)Kol: 25(g)Sz: 43(g) Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)
Ebéd Karábékremleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Chilis bab sertéshússal (Móra) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) E:2 709(Kj) 648(KCal) F: 21(g)Kol: 28(g)Sz: 77(g) Zsir: 26(g)Cuk: 5(g)Só:5,60(g)	Zöldséges árpagyögleves (Móra) (01,09,03,07,10.) Óvári csirkemellfilé (Móra) (07,01.) Burgonyapüré (Móra) (07.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 954(Kj) 707(KCal) F: 53(g)Kol: 78(g)Sz: 63(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,21(g)	Zöldborsó leves (Móra) (03,01,07,09,10.) Halpaprikás (Móra) (07,04.) Tészta köret (Móra) (01,03.) Csemege uborka (Móra) Alma (Móra) E:3 230(Kj) 773(KCal) F: 40(g)Kol: 49(g)Sz: 93(g) Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:3,94(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:2 616(Kj) 626(KCal) F: 17(g)Kol: 5(g)Sz: 95(g) Zsir: 18(g)Cuk: 25(g)Só:3,85(g)	Zöldbableves (tejfölös) (Móra) (07,01,03,09,10.) Piskóta málnaöntettel (Móra) (03,07,01.) Banán (Móra) E:2 679(Kj) 641(KCal) F: 16(g)Kol:126(g)Sz:102(g) Zsir: 17(g)Cuk: 22(g)Só:1,04(g)
Uzsonna Tej poharas (Móra) (07.) Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.) Túrós 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:2 270(Kj) 543(KCal) F: 6(g)Kol: 46(g)Sz: 88(g) Zsir: 17(g)Cuk: 0(g)Só:1,19(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 (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 578(Kj) 378(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 37(g) Zsir: 18(g)Cuk: 0(g)Só:1,94(g)	Házi májasos t.ő.kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Fehérpaprika (Móra) E:1 093(Kj) 261(KCal) F: 12(g)Kol: 11(g)Sz: 39(g) Zsir: 6(g)Cuk: 0(g)Só:1,32(g)