

<i>Hétfő</i> 2026.01.19	<i>Kedd</i> 2026.01.20.	<i>Szerda</i> 2026.01.21.	<i>Csütörtök</i> 2026.01.22.	<i>Péntek</i> 2026.01.23.
Tízórai Erdeigyümölcsös tea (Móra) Vajkrémes(natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (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)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 135(Kj) 272(KCal) F: 12(g)Kol: 26(g)Sz: 40(g) Zsir: 6(g)Cuk: 5(g)Só:0,36(g)	Eper-csipkebogyó tea (Móra) Margarinos sajtos teljes örlésű kenyér (M (07,01,03,06,11,08.) Uborka (Móra) E:1 436(Kj) 344(KCal) F: 13(g)Kol: 32(g)Sz: 37(g) Zsir: 15(g)Cuk: 5(g)Só:1,60(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 270(Kj) 304(KCal) F: 13(g)Kol: 26(g)Sz: 45(g) Zsir: 7(g)Cuk: 6(g)Só:0,44(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 330(Kj) 318(KCal) F: 10(g)Kol: 23(g)Sz: 35(g) Zsir: 15(g)Cuk: 7(g)Só:0,45(g)
Ebéd Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tésztá köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:2 589(Kj) 619(KCal) F: 26(g)Kol: 69(g)Sz: 79(g) Zsir: 21(g)Cuk: 4(g)Só:4,10(g)	Tojásleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Ázsiai csirkeragu (Móra) (01,03,07,09,10.) Rizs köret (Móra) (01,03,07,09,10.) Müzli szelet (Móra) (05,08.) E:2 433(Kj) 582(KCal) F: 27(g)Kol:153(g)Sz: 59(g) Zsir: 26(g)Cuk: 1(g)Só:4,38(g)	Lebbencsleves (Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) Teljes örlésű kenyér(Móra) (01,03,06,07,11,08.) E:3 216(Kj) 769(KCal) F: 33(g)Kol: 13(g)Sz: 92(g) Zsir: 28(g)Cuk: 8(g)Só:5,73(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel(Móra) (01,03,07,09,10,06.) Vegyesvágott édesítőszerrel(Móra) (10.) E:2 147(Kj) 514(KCal) F: 19(g)Kol: 52(g)Sz: 46(g) Zsir: 26(g)Cuk: 3(g)Só:2,48(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Tejespite baracklekvárral(Móra) (07,01,03.) Mandarin (Móra) E:2 630(Kj) 629(KCal) F: 24(g)Kol:148(g)Sz:100(g) Zsir: 12(g)Cuk: 16(g)Só:2,02(g)
Uzsonna Tej poharas(Móra) (07.) T.ő.túrós rétes (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 243(Kj) 297(KCal) F: 11(g)Kol: 20(g)Sz: 26(g) Zsir: 16(g)Cuk: 6(g)Só:0,23(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Pritamin paprika (Móra) E:1 111(Kj) 266(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 34(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g)	Joghurt gyümölcsös (Móra) (07.) Rozsos magvas zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 103(Kj) 264(KCal) F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 45(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:0,90(g)	Körözöttes teljes örlésű kenyér lilahagy (07,01,03,06,11,08.) Rostos gyümölcslé (Móra) E:1 440(Kj) 345(KCal) F: 10(g)Kol: 15(g)Sz: 65(g) Zsir: 4(g)Cuk: 0(g)Só:2,02(g)	Házi húskrémes szendvics (Móra) (01,03,06,07,11,08,10.) Jégcsapretek (Móra) E: 981(Kj) 235(KCal) F: 8(g)Kol: 9(g)Sz: 32(g) Zsir: 8(g)Cuk: 0(g)Só:1,66(g)