

| <i><b>Hétfő</b></i><br>2026.01.26                                                                                                                                                                                                     | <i><b>Kedd</b></i><br>2026.01.27.                                                                                                                                                                                                                   | <i><b>Szerda</b></i><br>2026.01.28.                                                                                                                                                                                                                                                                               | <i><b>Csütörtök</b></i><br>2026.01.29.                                                                                                                                                                                                                                               | <i><b>Péntek</b></i><br>2026.01.30.                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tízórai</b><br><br>Erdeigyümölcsös tea (Móra)<br>Vajkrémes(natúr)törlesű kenyér<br>(Móra) (07,01,03,06,11,08.)<br>Uborka (Móra)<br><br>E:1 071(Kj) 256(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 37(g)<br>Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,02(g)        | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli, olasz (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 019(Kj) 244(KCal)<br>F: 11(g)Kol: 23(g)Sz: 41(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 6(g)Só:0,60(g)                                                                           | <b>Eper-csipkebogyó tea (Móra)</b><br><b>Pizzás melegszendvics (Móra)</b><br>(06,07,01,03,11,08.)<br><br>E:1 806(Kj) 432(KCal)<br>F: 19(g)Kol: 69(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 20(g)Cuk: 7(g)Só:1,65(g)                                                                                                                   | <b>Tej (Móra) (07.)</b><br><b>Kakaós kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 301(Kj) 311(KCal)<br>F: 13(g)Kol: 25(g)Sz: 45(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,41(g)                                                                                                             | <b>Kakaó (Móra) (07.)</b><br><b>Kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 152(Kj) 276(KCal)<br>F: 12(g)Kol: 23(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 4(g)Cuk: 7(g)Só:0,66(g)                                                   |
| <b>Ebéd</b><br><br>Paradicsom leves (Móra) (01,09,03,07,10.)<br>Rakott bulguros karfiol (Móra) (07,01.)<br>Müzli szelet (Móra) (05,08.)<br><br>E:2 258(Kj) 540(KCal)<br>F: 20(g)Kol: 29(g)Sz: 64(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 6(g)Só:3,52(g) | <b>Grízgaluska leves (Móra)</b><br>(01,03,07,09,10.)<br><b>Sütőtökös csirke (Móra)</b><br>(07,01,03,09,10,06.)<br><b>Tészta köret (Móra) (01,03.)</b><br><br>E:2 685(Kj) 642(KCal)<br>F: 43(g)Kol:107(g)Sz: 78(g)<br>Zsir: 25(g)Cuk: 1(g)Só:4,50(g) | <b>Tarhonyaleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Zöldbab főzelék (Móra) (07,01,03,09,10.)</b><br><b>Sertéspörkölt (Móra)</b><br><b>Teljes őrlésű kenyér(Móra)</b><br>(01,03,06,07,11,08.)<br><b>Banán (Móra)</b><br><br>E:2 923(Kj) 699(KCal)<br>F: 30(g)Kol: 48(g)Sz: 92(g)<br>Zsir: 22(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g) | <b>Gyümölcsleves (Móra) (07,01,03,06,09,10.)</b><br><b>Magvas rántott halfilé, tepsiben</b><br>(Móra) (04,03,01.)<br><b>Burgonyapüré (Móra) (07.)</b><br><b>Tavaszi saláta (Móra)</b><br><br>E:3 017(Kj) 722(KCal)<br>F: 35(g)Kol: 64(g)Sz: 86(g)<br>Zsir: 26(g)Cuk: 14(g)Só:2,93(g) | <b>Fejtettbaleves (Móra) (01,03,07,09,10.)</b><br><b>Túrós metélt (Móra) (07,01,03.)</b><br><b>Alma (Móra)</b><br><br>E:2 748(Kj) 657(KCal)<br>F: 27(g)Kol: 58(g)Sz: 73(g)<br>Zsir: 27(g)Cuk: 0(g)Só:4,52(g)         |
| <b>Uzsonna</b><br><br>Tej poharas(Móra) (07.)<br>Zsemle korpás (Móra) (01,11,03,06,08.)<br>Túró rudi (Móra) (07.)<br><br>E:1 569(Kj) 375(KCal)<br>F: 16(g)Kol: 60(g)Sz: 49(g)<br>Zsir: 12(g)Cuk: 1(g)Só:0,66(g)                       | <b>Kockasajt (Móra) (07,01.)</b><br><b>Kifli (törlesű) Móra (01,03,06,07,08,11.)</b><br><b>Retek (Móra)</b><br><b>Rostos gyümölcsle (Móra)</b><br><br>E:1 577(Kj) 377(KCal)<br>F: 9(g)Kol: 0(g)Sz: 70(g)<br>Zsir: 5(g)Cuk: 3(g)Só:0,83(g)           | <b>Krémtúró(Móra) (07.)</b><br><b>Zsemle (Móra) (01,03,06,07,08,11.)</b><br><br>E:1 346(Kj) 322(KCal)<br>F: 18(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g)<br>Zsir: 8(g)Cuk: 1(g)Só:0,60(g)                                                                                                                                              | <b>Margarinos sajtos teljes őrlésű</b><br><b>kenyér(M (07,01,03,06,11,08.)</b><br><b>Mandarin (Móra)</b><br><br>E:1 604(Kj) 384(KCal)<br>F: 14(g)Kol: 32(g)Sz: 46(g)<br>Zsir: 15(g)Cuk: 0(g)Só:1,60(g)                                                                               | <b>Sonkás szendvics (Móra)</b><br>(07,01,03,06,11,08.)<br><b>Fehérpaprika (Móra)</b><br><b>Rostos gyümölcsle (Móra)</b><br><br>E:1 672(Kj) 400(KCal)<br>F: 10(g)Kol: 0(g)Sz: 65(g)<br>Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,78(g) |