

<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) Vajkrém (natúr)t.örlesű kenyér (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Jégcsapretek (Móra) E:1 193(Kj) 285(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 43(g) Zsir: 9(g)Cuk: 5(g)Só:1,19(g)	Tej (Móra) (07.) Kakaós kifli (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 198(Kj) 287(KCal) F: 13(g)Kol: 30(g)Sz: 41(g) Zsir: 7(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:1 681(Kj) 402(KCal) F: 17(g)Kol: 43(g)Sz: 43(g) Zsir: 18(g)Cuk: 5(g)Só:1,94(g)	Tej (Móra) (07.) Fonott kalács (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 467(Kj) 351(KCal) F: 15(g)Kol: 30(g)Sz: 52(g) Zsir: 8(g)Cuk: 7(g)Só:0,51(g)	Kakaó (Móra) (07.) Sajtosrúd (Móra) (01,03,06,07,08,11.) E:1 711(Kj) 409(KCal) F: 12(g)Kol: 25(g)Sz: 44(g) Zsir: 21(g)Cuk: 8(g)Só:0,63(g)
Ébéd Zöldségleves (Móra) (03,01,07,09,10.) Vadas mártás sertéshússal (Móra) (07,10,01,03,09.) Tésztá köret (Móra) (01,03.) Alma (Móra) E:3 021(Kj) 723(KCal) F: 29(g)Kol: 77(g)Sz: 89(g) Zsir: 27(g)Cuk: 5(g)Só:4,12(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:2 895(Kj) 693(KCal) F: 34(g)Kol:202(g)Sz: 68(g) Zsir: 30(g)Cuk: 1(g)Só:4,40(g)	Lebbencsleves(Móra) (01,03,07,09,10.) Zöldborsó főzelék (Móra) (01,07,03,09,10.) Fasírtgolyó (Móra) (06,01.) Teljes örlésű kenyér(Móra) E:3 508(Kj) 839(KCal) F: 36(g)Kol: 15(g)Sz:102(g) Zsir: 30(g)Cuk: 9(g)Só:5,71(g)	Brokkolikrém leves (Móra) (07,01,03,09,10.) Paprikás burgonya virslivel (Móra) (01,03,07,09,10,06.) Vegyesvágott édesítőszerrel (Móra) (10.) E:2 651(Kj) 634(KCal) F: 23(g)Kol: 67(g)Sz: 58(g) Zsir: 32(g)Cuk: 4(g)Só:3,06(g)	Bakonyi betyárleves (Móra) (07,01,03,09,10.) Tejespite baracklekvárral(Móra) (07,01,03.) Mandarin (Móra) E:2 709(Kj) 648(KCal) F: 25(g)Kol:148(g)Sz:102(g) Zsir: 13(g)Cuk: 16(g)Só:2,04(g)
Úzsonna 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) Zsir: 20(g)Cuk: 8(g)Só:0,32(g)	Sonkás szendvics (Móra) (07,01,03,06,11,08.) Pritamin paprika (Móra) E:1 228(Kj) 294(KCal) F: 11(g)Kol: 0(g)Sz: 39(g) Zsir: 10(g)Cuk: 0(g)Só:1,95(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:1 629(Kj) 390(KCal) F: 13(g)Kol: 20(g)Sz: 70(g) Zsir: 5(g)Cuk: 0(g)Só:2,19(g)	Házi húskrémes szendvics(Móra) Jégcsapretek (Móra) E:1 133(Kj) 271(KCal) F: 10(g)Kol: 10(g)Sz: 37(g) Zsir: 9(g)Cuk: 0(g)Só:1,84(g)