

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.10.06.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.10.07.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.10.08.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.10.09.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.10.10.</i>
<i>Tízórai</i>	-Párizsi felvágott (O) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,1, E:198,0, ZS:12,3, T:4,0, F:7,8, CH:15,8, C:0,1, Ca:4,2</i>	-Libamájás -Zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,2, E:205,0, ZS:11,8, T:4,4, F:6,0, CH:17,9, C:0,0, Ca:2,7</i>	-Fürdői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka <i>S:1,1, E:157,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,5, CH:16,9, C:0,3, Ca:5,4</i>	-Kakaós ital (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,0, E:54,0, ZS:1,3, T:0,4, F:1,9, CH:9,5, C:2,2, Ca:0,0</i>	-Túrista felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:0,1, E:139,0, ZS:5,5, T:1,2, F:2,8, CH:15,5, C:0,1, Ca:2,7</i>
<i>Ebéd</i>	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Darás metélt (G, O) -Lekvár <i>S:0,7, E:764,0, ZS:18,6, T:3,4, F:26,6, CH:117,2, C:24,6, Ca:0,0</i>	-Daragaluska leves (G, L, T, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Zöldbabfőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,2, E:781,0, ZS:30,2, T:4,3, F:36,2, CH:81,0, C:8,4, Ca:2,8</i>	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Hentes tokány -Rizs <i>S:1,5, E:857,0, ZS:38,5, T:3,4, F:34,2, CH:91,0, C:4,3, Ca:8,1</i>	-Frankfurti hamis leves (L, G, T, Z, O, M) -Sajtos pogácsa (L, T, G) -Körte <i>S:1,6, E:884,0, ZS:39,5, T:16,7, F:28,5, CH:101,5, C:14,2, Ca:33,2</i>	-Hamis húsleves (Z, G, L, T, O, M) -Töltött paprika (T, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) <i>S:1,0, E:693,0, ZS:22,1, T:2,3, F:29,3, CH:88,4, C:26,9, Ca:17,3</i>
<i>Uzsonna</i>	-Tonhalkrém (L, H) -Kukoricás kenyér (G) -Uborka <i>S:0,4, E:201,0, ZS:8,6, T:1,0, F:7,5, CH:23,2, C:0,3, Ca:5,4</i>	-Szendvics sonka -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,3, E:144,0, ZS:5,3, T:1,7, F:6,0, CH:17,8, C:0,5, Ca:4,2</i>	-Sajtkrém (L) -Kenyer (G) -Paradicsom <i>S:1,2, E:164,0, ZS:2,3, T:1,2, F:6,6, CH:28,9, C:1,2, Ca:10,2</i>	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,0, E:198,0, ZS:10,7, T:4,1, F:6,9, CH:17,3, C:0,2, Ca:4,2</i>	-Mini méz -Kalács kakaós (G, L, T) <i>S:0,0, E:334,0, ZS:24,9, T:0,0, F:6,9, CH:45,0, C:0,0, Ca:0,0</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:1,2, E:1 163,0, ZS:39,5, T:8,4, F:41,9, CH:156,2, C:25,0, Ca:9,6</i>	<i>S:3,7, E:1 129,0, ZS:47,3, T:10,4, F:48,2, CH:116,7, C:8,9, Ca:9,7</i>	<i>S:3,7, E:1 178,0, ZS:47,8, T:6,4, F:49,3, CH:136,7, C:5,8, Ca:23,7</i>	<i>S:2,7, E:1 136,0, ZS:51,5, T:21,2, F:37,2, CH:128,4, C:16,6, Ca:37,4</i>	<i>S:1,0, E:1 166,0, ZS:52,4, T:3,5, F:39,1, CH:149,0, C:27,0, Ca:20,0</i>