

<i>Alsós iskolás</i> <i>(7-10 év)</i>	<i>Hétfő</i> <i>2025.11.10.</i>	<i>Kedd</i> <i>2025.11.11.</i>	<i>Szerda</i> <i>2025.11.12.</i>	<i>Csütörtök</i> <i>2025.11.13.</i>	<i>Péntek</i> <i>2025.11.14.</i>
<i>Tízórai</i>	-Ausztria felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom <i>S:1,1, E:269,0, ZS:17,5, T:6,3, F:8,7, CH:15,9, C:0,3, Ca:2,7</i>	-Libamájás -Kenyér (G) -Uborka <i>S:1,4, E:254,0, ZS:12,1, T:4,4, F:7,7, CH:27,6, C:0,0, Ca:12,9</i>	-Füldői sonka felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:1,1, E:160,0, ZS:7,1, T:1,8, F:8,6, CH:17,3, C:0,3, Ca:4,2</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>	-Teavaj (L) -Kalács kakaós (G, L, T) <i>S:0,0, E:380,0, ZS:17,6, T:7,6, F:7,0, CH:44,5, C:0,1, Ca:0,0</i>
<i>Ebéd</i>	-Sertésraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Dejós metélt (G, O) <i>S:0,8, E:722,0, ZS:21,8, T:2,2, F:29,8, CH:98,0, C:24,7, Ca:0,0</i>	-Csontleves (Z, G, L, T, O, M) -Csirke apróhús (G) -Hagymás burgonya -Párolt káposzta <i>S:2,2, E:663,0, ZS:21,9, T:3,7, F:27,0, CH:86,1, C:10,2, Ca:90,0</i>	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Tarhonyáshús (G, O) -Savanyú uborka <i>S:0,8, E:686,0, ZS:26,2, T:2,5, F:34,2, CH:76,9, C:4,2, Ca:10,1</i>	-Babgulyás (G, L, T, Z, O, M) -Lekváros bukta (G, L, T) -Alma <i>S:0,8, E:923,0, ZS:19,3, T:1,9, F:35,6, CH:97,5, C:7,5, Ca:30,6</i>	-Tavaszi leves (G, L, T, Z, O, M) -Rántott halfilé (G, T, H, L) -Rizs <i>S:1,8, E:703,0, ZS:20,4, T:3,6, F:23,4, CH:98,7, C:2,8, Ca:3,6</i>
<i>Uzsonna</i>	-Sajtkrém (L) -Zsemle (G) -Uborka <i>S:1,0, E:111,0, ZS:1,8, T:1,2, F:5,1, CH:17,9, C:1,2, Ca:5,4</i>	-Olasz felvágott (L, O, M) -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika <i>S:0,3, E:195,0, ZS:12,1, T:4,1, F:6,8, CH:15,6, C:0,2, Ca:4,2</i>	-Zöldfűszeres vajkrém (L) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) -Paradicsom <i>S:0,0, E:276,0, ZS:14,2, T:0,4, F:9,3, CH:24,4, C:2,6, Ca:2,7</i>	-Melegszendvics (G, M, L) <i>S:1,3, E:167,0, ZS:6,1, T:2,8, F:8,6, CH:19,1, C:1,1, Ca:5,0</i>	-Kocka sajt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) <i>S:0,1, E:70,0, ZS:3,2, T:1,6, F:2,4, CH:8,8, C:0,9, Ca:87,3</i>
<i>Összesen</i>	<i>S:2,8, E:1 102,0, ZS:41,1, T:9,7, F:43,5, CH:131,8, C:26,2, Ca:8,1</i>	<i>S:3,9, E:1 113,0, ZS:46,1, T:12,2, F:41,5, CH:129,3, C:10,4, Ca:107,1</i>	<i>S:1,9, E:1 122,0, ZS:47,5, T:4,7, F:52,1, CH:118,6, C:7,1, Ca:17,0</i>	<i>S:2,2, E:1 145,0, ZS:26,7, T:5,1, F:46,0, CH:126,1, C:10,8, Ca:35,6</i>	<i>S:1,9, E:1 153,0, ZS:41,2, T:12,8, F:32,8, CH:152,1, C:3,8, Ca:90,9</i>