

Alsós iskolás (7-10 év)	Hétfő 2025.11.24.	Kedd 2025.11.25.	Szerda 2025.11.26.	Csütörtök 2025.11.27.	Péntek 2025.11.28.
Tízórai	-Zala felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Uborka S:1,2, E:212,0, ZS:13,8, T:4,1, F:8,1, CH:15,7, C:0,3, Ca:5,4	-Csirkemell sonka (O) -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:0,8, E:146,0, ZS:4,5, T:1,2, F:8,7, CH:17,4, C:0,1, Ca:2,7	-Füstölt tarja, főtt -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,1, E:210,0, ZS:13,5, T:1,2, F:8,0, CH:15,3, C:0,1, Ca:4,2	-Joghurt (L) -Teljes kiőrlésű kifli (G) S:0,0, E:56,0, ZS:1,2, T:0,0, F:2,2, CH:9,9, C:1,6, Ca:0,0	-Ausztria felvágott -Margarin -Teljes kiőrlésű zsemle (G) -Paradicsom S:1,1, E:269,0, ZS:17,5, T:6,3, F:8,7, CH:15,9, C:0,3, Ca:2,7
Ebéd	-Csirkeraguleves (G, L, T, Z, O, M) -Mákos nudli 2. (G, T) S:0,7, E:776,0, ZS:16,8, T:2,9, F:26,0, CH:98,3, C:29,0, Ca:0,0	-Májgaluska leves (T, G, L, Z, O, M) -Sertés vagdalt (G, T) -Burgonyafőzelék (L, G) -Teljes kiőrlésű kenyér.. (G) S:1,2, E:720,0, ZS:22,3, T:2,9, F:36,3, CH:85,5, C:3,9, Ca:16,4	-Zeller krémleves (G, L, T, Z, O, M) -Zöldborsós csirkeragu -Rizs S:2,2, E:776,0, ZS:27,7, T:3,4, F:29,9, CH:97,2, C:4,5, Ca:5,8	-Palócleves (L, G, T, Z, O, M) -Meggyes pite (G, L, T) -Mandarin S:1,3, E:907,0, ZS:25,9, T:3,7, F:32,6, CH:132,1, C:16,0, Ca:31,2	-Karfiol leves (G, L, T, Z, O, M) -Halpaprikás (G, T, H, L) -Orsó tészta (G, O) S:1,1, E:680,0, ZS:27,3, T:3,8, F:21,8, CH:84,8, C:5,9, Ca:0,0
Uzsonna	-Sajtkrém (L) -Zsemle (G) -Paradicsom S:1,0, E:113,0, ZS:1,9, T:1,2, F:5,0, CH:18,5, C:1,2, Ca:2,7	-Libamájás -Kukoricás kenyér (G) -Uborka S:0,5, E:248,0, ZS:13,8, T:4,4, F:7,3, CH:23,2, C:0,0, Ca:5,4	-Körözött (L) -Zsemle (G) -Zöldpaprika S:0,9, E:117,0, ZS:2,5, T:1,6, F:5,3, CH:17,7, C:0,5, Ca:4,2	-Túrista felvágott -Margarin -Zsemle (G) -Paradicsom S:0,8, E:142,0, ZS:4,1, T:1,2, F:2,9, CH:17,2, C:0,1, Ca:2,7	-Lekvár -Kenyer (G) S:0,9, E:165,0, ZS:0,4, T:0,0, F:4,2, CH:33,5, C:6,4, Ca:7,5
Összesen	S:2,9, E:1 101,0, ZS:32,5, T:8,2, F:39,1, CH:132,5, C:30,5, Ca:8,1	S:2,5, E:1 114,0, ZS:40,7, T:8,4, F:52,3, CH:126,1, C:4,0, Ca:24,5	S:3,2, E:1 103,0, ZS:43,8, T:6,1, F:43,2, CH:130,2, C:5,1, Ca:14,2	S:2,1, E:1 106,0, ZS:31,2, T:4,9, F:37,7, CH:159,2, C:17,7, Ca:33,9	S:3,1, E:1 114,0, ZS:45,2, T:10,1, F:34,7, CH:134,2, C:12,6, Ca:10,2