

# Étlap 2017.10.09-10.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea Zalai felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Paradicsom	Tej Mézes gabonapehely	Csipkebogyótea Kockasajt Molnárka Sárgarépa	Tejeskávé Fonott kalács	Citromos tea Főtt tojás Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Paprika
	energia: 292 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,4 g cukor: 5 g só: 1,4 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 8 g só: 0,5 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,7 g cukor: 7 g só: 0,8 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 19 g só: 0,6 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,6 g cukor: 5 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Daragaluska leves Sárgaborsó főzelék Sertéspörkölt Kenyér Alma	Karalábéleves Rakott burgonya Csemege uborka	Húsleves Gyümölcsmártás Főtt hús Pírtott dara Vaníliás karika	Rántott leves pírított zs.kockával Rántott pulykamell Zöldséges köles	Bakonyi betyárleves Bukta Szilva
	energia: 705 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,6 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 765 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 36 g / 10,4 g cukor: 0 g só: 4,4 g	energia: 879 Kcal szénhidrát: 109 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 34 g / 11,6 g cukor: 31 g só: 1,9 g	energia: 658 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 25 g / 3,4 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 902 Kcal szénhidrát: 137 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,9 g cukor: 25 g só: 2,1 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: zeller; glutén; mustár; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: tojás; földimogyoró; kén-dioxid, szulfít; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít
<b>Uzsonna</b>	Sárgabarack lekvár Császárszemle Margarin	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta	Tavaszi felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin	Téli szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóuborka	Kenőmájas Zsemle Lila hagyma
	energia: 276 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 16 g só: 0,7 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 247 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 18 g / 6 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz

Alsó tagozat

Készült: 2017.10.05.

Készítette: Szeidl István ételmezésvezető