

Étlap 2018.12.03-12.07

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek																														
Tízórai	<p style="text-align: center;">Epres tea Sertés párizsi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika</p>	<p style="text-align: center;">Tej Briós</p>	<p style="text-align: center;">Csipkebogyó tea Körözött Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma</p>	<p style="text-align: center;">Kakaó Korpás kifli</p>	<p style="text-align: center;">Citromos tea Uzsonna sonka Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta</p>																														
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 261 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 9 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 35 g</td> <td>cukor: 5 g</td> <td>só: 1,1 g</td> </tr> </table>	energia: 261 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 5 g	só: 1,1 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 301 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 12 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 45 g</td> <td>cukor: 8 g</td> <td>só: 0,7 g</td> </tr> </table>	energia: 301 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g	szénhidrát: 45 g	cukor: 8 g	só: 0,7 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 208 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 9 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 36 g</td> <td>cukor: 5 g</td> <td>só: 0,9 g</td> </tr> </table>	energia: 208 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g	szénhidrát: 36 g	cukor: 5 g	só: 0,9 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 284 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 14 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 53 g</td> <td>cukor: 13 g</td> <td>só: 0,9 g</td> </tr> </table>	energia: 284 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g	szénhidrát: 53 g	cukor: 13 g	só: 0,9 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 252 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 10 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 8 g / 2 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 35 g</td> <td>cukor: 5 g</td> <td>só: 1,3 g</td> </tr> </table>	energia: 252 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2 g	szénhidrát: 35 g	cukor: 5 g	só: 1,3 g
	energia: 261 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g																																
szénhidrát: 35 g	cukor: 5 g	só: 1,1 g																																	
energia: 301 Kcal	fehérje: 12 g	zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g																																	
szénhidrát: 45 g	cukor: 8 g	só: 0,7 g																																	
energia: 208 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g																																	
szénhidrát: 36 g	cukor: 5 g	só: 0,9 g																																	
energia: 284 Kcal	fehérje: 14 g	zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g																																	
szénhidrát: 53 g	cukor: 13 g	só: 0,9 g																																	
energia: 252 Kcal	fehérje: 10 g	zsír / telített zs.: 8 g / 2 g																																	
szénhidrát: 35 g	cukor: 5 g	só: 1,3 g																																	
<p>Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz; mustár</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója</p>																															
Ebéd	<p style="text-align: center;">Májgombóc leves Krumplis tészta Csemege uborka</p>	<p style="text-align: center;">Karatlábé leves Borsos tokány Tarhonya Savanyúság</p>	<p style="text-align: center;">Csontleves Spenót Főtt tojás Főtt burgonya Félbarna kenyér Vaníliás karika</p>	<p style="text-align: center;">Hagymaleves Tavaszi sertésszelet Párolt rizs</p>	<p style="text-align: center;">Bakonyi betyárleves Ízes bukta Mandarin</p>																														
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 541 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 19 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 82 g</td> <td>cukor: 0 g</td> <td>só: 3,4 g</td> </tr> </table>	energia: 541 Kcal	fehérje: 19 g	zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g	szénhidrát: 82 g	cukor: 0 g	só: 3,4 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 722 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 28 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 36 g / 8,9 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 71 g</td> <td>cukor: 3 g</td> <td>só: 4 g</td> </tr> </table>	energia: 722 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 36 g / 8,9 g	szénhidrát: 71 g	cukor: 3 g	só: 4 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 617 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 25 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 21 g / 5,4 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 81 g</td> <td>cukor: 9 g</td> <td>só: 2,5 g</td> </tr> </table>	energia: 617 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 21 g / 5,4 g	szénhidrát: 81 g	cukor: 9 g	só: 2,5 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 619 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 27 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 72 g</td> <td>cukor: 0 g</td> <td>só: 1,5 g</td> </tr> </table>	energia: 619 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g	szénhidrát: 72 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 604 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 23 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 20 g / 6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 82 g</td> <td>cukor: 13 g</td> <td>só: 1,8 g</td> </tr> </table>	energia: 604 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6 g	szénhidrát: 82 g	cukor: 13 g	só: 1,8 g
	energia: 541 Kcal	fehérje: 19 g	zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g																																
szénhidrát: 82 g	cukor: 0 g	só: 3,4 g																																	
energia: 722 Kcal	fehérje: 28 g	zsír / telített zs.: 36 g / 8,9 g																																	
szénhidrát: 71 g	cukor: 3 g	só: 4 g																																	
energia: 617 Kcal	fehérje: 25 g	zsír / telített zs.: 21 g / 5,4 g																																	
szénhidrát: 81 g	cukor: 9 g	só: 2,5 g																																	
energia: 619 Kcal	fehérje: 27 g	zsír / telített zs.: 25 g / 6,2 g																																	
szénhidrát: 72 g	cukor: 0 g	só: 1,5 g																																	
energia: 604 Kcal	fehérje: 23 g	zsír / telített zs.: 20 g / 6 g																																	
szénhidrát: 82 g	cukor: 13 g	só: 1,8 g																																	
<p>Allergének: glutén; tojás; zeller; mustár Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető: mustár; kéndioxid, szulfít</p>	<p>Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tojás; tejtermék, laktóz; szója; kéndioxid, szulfít; földimogyoró</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén</p>	<p>Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; kéndioxid, szulfít; tejtermék, laktóz</p>																															
Uzsonna	<p style="text-align: center;">Mogyorókrém Teljes kiőrlésű kenyér</p>	<p style="text-align: center;">Turista felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóuborka</p>	<p style="text-align: center;">Zalai felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Rukkola</p>	<p style="text-align: center;">Vadász felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Retek</p>	<p style="text-align: center;">Gyümölcs joghurt Keks</p>																														
	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 229 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 5 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 8 g / 0 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 33 g</td> <td>cukor: 12 g</td> <td>só: 0,4 g</td> </tr> </table>	energia: 229 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 8 g / 0 g	szénhidrát: 33 g	cukor: 12 g	só: 0,4 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 271 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 9 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 30 g</td> <td>cukor: 0 g</td> <td>só: 1,4 g</td> </tr> </table>	energia: 271 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 242 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 9 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 30 g</td> <td>cukor: 0 g</td> <td>só: 1,2 g</td> </tr> </table>	energia: 242 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 241 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 9 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 30 g</td> <td>cukor: 0 g</td> <td>só: 1,2 g</td> </tr> </table>	energia: 241 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g	szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">energia: 139 Kcal</td> <td style="width: 33%;">fehérje: 4 g</td> <td style="width: 33%;">zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g</td> </tr> <tr> <td>szénhidrát: 19 g</td> <td>cukor: 10 g</td> <td>só: 0,4 g</td> </tr> </table>	energia: 139 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g	szénhidrát: 19 g	cukor: 10 g	só: 0,4 g
	energia: 229 Kcal	fehérje: 5 g	zsír / telített zs.: 8 g / 0 g																																
szénhidrát: 33 g	cukor: 12 g	só: 0,4 g																																	
energia: 271 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g																																	
szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,4 g																																	
energia: 242 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g																																	
szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g																																	
energia: 241 Kcal	fehérje: 9 g	zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g																																	
szénhidrát: 30 g	cukor: 0 g	só: 1,2 g																																	
energia: 139 Kcal	fehérje: 4 g	zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g																																	
szénhidrát: 19 g	cukor: 10 g	só: 0,4 g																																	
<p>Allergének: szója; diófélék; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója</p>	<p>Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója</p>	<p>Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: földimogyoró; szója; tojás; kéndioxid, szulfít</p>																															

Alsó tagozat

Készült: 2018.11.28.

Seidl Bt.

Magyarpolány

Készítette: Mártonné Beleznai Krisztina

élelmezésvezető