

Étlap 2019.01.07-01.11.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Epres tea Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa	Tej Briós	Citromos tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Tejeskávé Vajas kifli	Csipkebogyó tea Baromfi párizsi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Retek
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g cukor: 5 g só: 0,8 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g cukor: 8 g só: 0,7 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 5 g só: 1 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g cukor: 5 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; szója
Ebéd	Sárgaborsó leves Bolognai spagetti	Lebbencsleves Tarhonyás hús Savanyúság	Tavaszi zöldségleves Burgonyafőzelék Fasírt Félbarna kenyér Desszert	Tojásleves Temesvári sertésszelet Párolt rizs	Gulyásleves Pogácsa Mandarin
	energia: 694 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 721 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,6 g cukor: 0 g só: 3,4 g	energia: 894 Kcal szénhidrát: 125 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,5 g cukor: 16 g só: 2,4 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,6 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 596 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,3 g cukor: 1 g só: 1,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: mustár; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz
Uzsonna	Farmer szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin	Piknik szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóuborka	Gyümölcs joghurt Kecs	Olasz felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika	Pizzás kifli
	energia: 237 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 271 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 139 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,2 g cukor: 10 g só: 0,4 g	energia: 257 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,6 g cukor: 2 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; glutén; tojás; szója; földimogyoró	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: mustár; szója

Alsó tagozat

Készült: 2019.01.02.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Mártonné Beleznai Krisztina éllelmezésvezető