

Étlap 2019.01.14-01.18.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Tízórai | Citromos tea Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin | Tej Corn Flakes | Csipkebogyó tea Virslí Teljes kiőrlésű zsemle Ketchup | Vaníliás tej Fatörzs | Epres tea Tavaszi felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Sárgarépa |
| | energia: 297 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 4 g szénhidrát: 35 g cukor: 5 g só: 1,4 g | energia: 224 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 0,8 g | energia: 334 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g szénhidrát: 39 g cukor: 8 g só: 2,6 g | energia: 251 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g szénhidrát: 36 g cukor: 4 g só: 0,7 g | energia: 262 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g szénhidrát: 37 g cukor: 5 g só: 1,1 g |
| | Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; zeller; tejtermék, laktóz; mustár | Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; szója; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz | Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója |
| Ebéd | Haséleves Darás metélt | Rizsleves Rakott burgonya Csemege uborka | Húsleves Paradicsomos káposzta Félbarna kenyér Müzli szelet | Brokkoli krémleves Rántott sertésszelet Kukoricás rizs | Palócleves Túrófánk Mandarin |
| | energia: 720 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,9 g szénhidrát: 107 g cukor: 18 g só: 2,3 g | energia: 550 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,1 g szénhidrát: 60 g cukor: 0 g só: 3,8 g | energia: 592 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 22 g / 5,4 g szénhidrát: 78 g cukor: 10 g só: 2 g | energia: 697 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 28 g / 5,4 g szénhidrát: 80 g cukor: 0 g só: 3,5 g | energia: 549 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 33 g / 9,5 g szénhidrát: 38 g cukor: 3 g só: 1,2 g |
| | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid | Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; tojás; mustár Feltételezhető: glutén | Allergének: kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz; zeller; glutén; szója Feltételezhető: földimogyoró; diófélék; szezám; szója | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén |
| Uzsonna | Kenőmájás Teljes kiőrlésű zsemle Retek | Gépsonka Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóuborka | Trappista sajt Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta | Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika | Molnárka Vaj Méz |
| | energia: 250 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,5 g | energia: 228 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 0,9 g | energia: 318 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,9 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,5 g | energia: 227 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,1 g | energia: 206 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,4 g szénhidrát: 29 g cukor: 6 g só: 0,5 g |
| | Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója; mustár | Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója | Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: |

Alsó tagozat

Készült: 2019.01.09.

Szeidl Bt.

Készítette: Mártonné Beleznai Krisztina

Magyarpolány

élelmezésvezető