

Étlap 2019.02.04-02.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Piknik szelet Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóuborka	Tej Briós	Csipkebogyó tea Tepertőkrém Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Tejeskávé Foszlós kalács	Epres tea Sajtos párizsi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Retek
	energia: 293 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g cukor: 5 g só: 1,4 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: 391 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 23 g / 8 g cukor: 5 g só: 1,8 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: 263 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 5 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója
Ebéd	Kertészleves Lasagne	Burgonyaleves Sertés rizottó Savanyúság	Gombaleves Sárgaborsó főzelék Fasírt Félbarna kenyér Desszert	Fokhagyma krémleves Rántott csirkemell Zöldséges rizs	Csirkegulyás Ízes derelye Mandarin
	energia: 756 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 30 g / 10 g cukor: 0 g só: 3,4 g	energia: 710 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,3 g cukor: 3 g só: 3,5 g	energia: 775 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 28 g / 7 g cukor: 9 g só: 2,3 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,5 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 577 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,4 g cukor: 17 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; mustár; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; földimogyoró; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Gyümölcs joghurt Babapiskóta	Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta	Farmer szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika	Sonka szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika	Molnárka Vaj Méz
	energia: 130 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g cukor: 11 g só: 0,3 g	energia: 226 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 231 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g cukor: 6 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2019.01.30.

Szeidl Bt.

Készítette: Mártonné Beleznai Krisztina

Magyarpolány

élelmezésvezető