

# Étlap 2019.02.11-02.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Epres tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa	Tej Corn Flakes	Citromos tea Virslí Teljes kiőrlésű zsemle Ketchup	Vaníliás tej Kuglóf	Csipkebogyó tea Uzsonna sonka Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g cukor: 5 g só: 1,1 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g cukor: 8 g só: 2,6 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 4 g só: 0,3 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 5 g só: 1,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; mustár; zeller; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Húsgombóc leves Mákos metélt	Kelbimbó leves Csirkepaprikás Tésztaköret	Kunsági rizsleves Zöldbabfőzelék Sült hús Félbarna kenyér Desszert	Karalábé leves Rántott halfilé Párolt rizs Tartármártás	Legényfogó leves Ízes bukta Mandarin
	energia: 637 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 25 g / 5,3 g cukor: 16 g só: 1,7 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 608 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 25 g / 7 g cukor: 9 g só: 2,9 g	energia: 845 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 42 g / 6,7 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,8 g cukor: 13 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: diófélék; szója; földimogyoró; tejtermék, laktóz	Allergének: hal; glutén; mustár; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfid	Allergének: zeller; tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfid; glutén
<b>Uzsonna</b>	Zala felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin	Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika	Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Tavaszi felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Rukkola	Kockasajt Kifli
	energia: 238 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

Alsó tagozat

Készült: 2019.02.06.

Szeidl Bt.

Készítette: Mártonné Beleznai Krisztina

Magyarpolány

élelmezésvezető