

## Étlap 2019.10.21.-10.25.

|                | <b>Hétfő</b>   | <b>Kedd</b>  | <b>Csütörtök</b>   | <b>Péntek</b>   |   |
|----------------|--|--|--|---|---|
| <b>Tízórai</b> | Citromos tea<br>Piknik szalámi<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Margarin<br>Zöldpaprika                                    | Tej<br>Briós   | Vaníliás tej<br>Magvas kifli   | Epres tea<br>Toast sonka<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Margarin<br>Kígyóborka  |   |
|                | energia: 264 Kcal<br>fehérje: 9 g<br>zsír / telített zs.: 10 g / 2,7 g<br>szénhidrát: 35 g<br>cukor: 5 g<br>só: 1,1 g  | energia: 326 Kcal<br>fehérje: 12 g<br>zsír / telített zs.: 10 g / 5,1 g<br>szénhidrát: 45 g<br>cukor: 8 g<br>só: 0,7 g | energia: 305 Kcal<br>fehérje: 14 g<br>zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g<br>szénhidrát: 37 g<br>cukor: 0 g<br>só: 0,8 g | energia: 249 Kcal<br>fehérje: 10 g<br>zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g<br>szénhidrát: 35 g<br>cukor: 5 g<br>só: 0,9 g   | energia: 0 Kcal<br>fehérje: 0 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>szénhidrát: 0 g<br>cukor: 0 g<br>só: 0 g |
|                | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója   | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás<br>Feltételezhető:  | Allergének: tejtermék, laktóz; szezám; glutén<br>Feltételezhető: szója   | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója  | Allergének:<br>Feltételezhető:  |
| <b>Ebéd</b>    | Daragaluska leves<br>Székelykáposzta<br>Félbarna kenyér  | Zöldség leves<br>Rizses hús<br>Savanyúság  | Magyaros burgonyaleves<br>Tavaszi szelet<br>Párolt rizs  | Legényfogó leves<br>Ízes bukta  |   |
|                | energia: 615 Kcal<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 33 g / 9,9 g<br>szénhidrát: 52 g<br>cukor: 0 g<br>só: 3,4 g | energia: 648 Kcal<br>fehérje: 23 g<br>zsír / telített zs.: 31 g / 8,1 g<br>szénhidrát: 69 g<br>cukor: 0 g<br>só: 2,9 g | energia: 632 Kcal<br>fehérje: 27 g<br>zsír / telített zs.: 23 g / 4,2 g<br>szénhidrát: 78 g<br>cukor: 0 g<br>só: 1,4 g | energia: 551 Kcal<br>fehérje: 25 g<br>zsír / telített zs.: 22 g / 6,8 g<br>szénhidrát: 63 g<br>cukor: 13 g<br>só: 0,9 g | energia: 0 Kcal<br>fehérje: 0 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>szénhidrát: 0 g<br>cukor: 0 g<br>só: 0 g |
|                | Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz<br>Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid                            | Allergének: mustár; zeller; glutén<br>Feltételezhető:  | Allergének: glutén<br>Feltételezhető:  | Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; zeller; glutén<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid  | Allergének:<br>Feltételezhető:  |
| <b>Uzsonna</b> | Snidlinges sajtkrém<br>Teljes kiőrlésű zsemle  | Kenőmájás<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Lilahagyma  | Zala felvágott<br>Teljes kiőrlésű zsemle<br>Margarin<br>Paradicsom   | Sajtos kifli<br>Alma  |   |
|                | energia: 250 Kcal<br>fehérje: 12 g<br>zsír / telített zs.: 9 g / 3,6 g<br>szénhidrát: 30 g<br>cukor: 0 g<br>só: 1,4 g  | energia: 258 Kcal<br>fehérje: 12 g<br>zsír / telített zs.: 9 g / 3,9 g<br>szénhidrát: 32 g<br>cukor: 0 g<br>só: 1,5 g  | energia: 257 Kcal<br>fehérje: 10 g<br>zsír / telített zs.: 10 g / 3 g<br>szénhidrát: 30 g<br>cukor: 0 g<br>só: 1,3 g   | energia: 205 Kcal<br>fehérje: 8 g<br>zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g<br>szénhidrát: 34 g<br>cukor: 0 g<br>só: 1,1 g    | energia: 0 Kcal<br>fehérje: 0 g<br>zsír / telített zs.: 0 g / 0 g<br>szénhidrát: 0 g<br>cukor: 0 g<br>só: 0 g |
|                | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető:   | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén; mustár   | Allergének: glutén<br>Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója   | Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén<br>Feltételezhető:   | Allergének:<br>Feltételezhető:  |

Alsó tagozat

Készült: 2019.10.15.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta élelmészvezető