

Étlap 2019.03.04-03.08.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Baromfi párizsi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika	Tej Briós	Csipkebogyó tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű zsemle Lilahagyma	Tejeskávé Vajas kifli	Epres tea Szezámagos sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa
	energia: 260 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,2 g cukor: 5 g só: 1 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: 285 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g cukor: 5 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejszermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tojás Feltételezhető: tejszermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Ebéd	Májgombóc leves Káposztás kocka	Karfiolleves Tarhonyás hús Savanyúság	Daragaluska leves Spenót Főtt tojás Főtt burgonya Félbarna kenyér Desszert	Csontleves Vadas mártás Főtt hús Spagetti tészta	Tejfölös zöldbableves Nudli Fahéjas cukor Alma
	energia: 535 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,2 g cukor: 4 g só: 1,8 g	energia: 692 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g cukor: 3 g só: 3,7 g	energia: 699 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,1 g cukor: 9 g só: 2,5 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 78 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,2 g cukor: 5 g só: 2,7 g	energia: 689 Kcal szénhidrát: 130 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g cukor: 22 g só: 1,3 g
	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfit; földimogyoró; tojás	Allergének: glutén; tojás; mustár; zeller; tejszermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; glutén	Allergének: zeller; glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
Uzsonna	Pizzás kifli	Piknik szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta	Gyümölcs joghurt Babapiskóta	Sertés májkrém Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Kefir Kifli
	energia: 112 Kcal szénhidrát: 9 g fehérje: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,7 g	energia: 273 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: szója; kén-dioxid, szulfit; tojás	Allergének: glutén Feltételezhető: tejszermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejszermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; mustár; tejszermék, laktóz; szója	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2019.02.27.

Seidl Bt.

Magyarpolány

Készítette: Mártonné Belezna Krisztina

élelmezésvezető