

# Étlap 2019.03.11-03.14.

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>
<b>Tízórai</b>	Csipkebogyó tea Gépsonka Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta	Tej Csoki golyó	Citromos tea Virslis Teljes kiőrlésű zsemle Ketchup	Vaníliás tej Kakaós kalács
	energia: 251 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 1,9 g cukor: 5 g só: 0,9 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 7 g só: 0,5 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: 261 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 3 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; szója; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:
<b>Ebéd</b>	Csirkeaprólék leves Túrós metélt	Zeller leves Csikós tokány Tésztaöntet	Kunsági rizsleves Paprikás burgonya Félbarna kenyér Desszert	Rántott leves Tavaszi sertésszelet Párolt rizs
	energia: 511 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,7 g cukor: 0 g só: 3,2 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,8 g cukor: 0 g só: 2,6 g	energia: 785 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 33 g / 9 g cukor: 12 g só: 4,9 g	energia: 590 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,4 g cukor: 0 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Molnárka Vaj Méz	Kertész felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Sárgarépa	Uzsonna szelet Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóborka	Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika
	energia: 238 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g cukor: 6 g só: 0,5 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,1 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: 281 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 4 g cukor: 0 g só: 1,4 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén

Alsó tagozat  
Készült: 2019.03.06.

Szeidl Bt. Magyarpolány  
Készítette: Mártonné Belezna Krisztina élelmezésvezető