

Étlap 2019.03.18-03.22.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|---|---|--|--|--|
| Tízórai | Epres tea Zala felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin | Tej Fatörzs | Citromos tea Sertés párizsi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin | Kakaó Korpás kifli | Csipkebogyó tea Petrezselymes vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle |
| | energia: 260 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 5 g só: 1,1 g | energia: 251 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 4 g só: 0,7 g | energia: 255 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 5 g só: 1,1 g | energia: 284 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g cukor: 13 g só: 0,9 g | energia: 268 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g cukor: 5 g só: 0,7 g |
| | Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója; glutén | Allergének: tejsav, laktóz; glutén; szója; tojás Feltételezhető: tejsav, laktóz | Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; glutén; mustár; szója | Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén | Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: |
| Ebéd | Lencseleves Lasagne | Karalábéleves Sertés rizottó Savanyúság | Tavaszi zöldségleves Burgonyafőzelék Fasírt Félbarna kenyér Desszert | Gombaleves Édes-savanyú csirke Párolt rizs | Bableves Aranygaluska Vanília sodó Alma |
| | energia: 756 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 30 g / 10 g cukor: 0 g só: 3,4 g | energia: 678 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 34 g / 10,3 g cukor: 3 g só: 3,6 g | energia: 663 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,3 g cukor: 4 g só: 2,2 g | energia: 478 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,8 g cukor: 1 g só: 1,2 g | energia: 816 Kcal szénhidrát: 114 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 27 g / 6,5 g cukor: 28 g só: 1 g |
| | Allergének: tojás; mustár; tejsav, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; glutén | Allergének: zeller; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit | Allergének: tejsav, laktóz; kén-dioxid, szulfit; glutén; tojás; szója; zeller Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám; szója | Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejsav, laktóz; zeller; diófélék; tojás Feltételezhető: tejsav, laktóz |
| Uzsonna | Kenőmájas Teljes kiőrlésű zsemle Retek | Toast sonka Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Paradicsom | Trappista sajt Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta | Farmer szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóborka | Kocka sajt Kifli |
| | 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: 232 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,3 g | energia: 318 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,9 g cukor: 0 g só: 1,5 g | energia: 240 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,2 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: mustár; szója; tejsav, laktóz | Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; glutén; szója | Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejsav, laktóz | Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén |

Alsó tagozat

Készült: 2019.03.13.

Szeidl Bt.

Magyarpolány

Készítette: Mártonné Belezna Krisztina

élelmezésvezető