

# Étlap 2019.03.25-03.29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Csipkebogyó tea Pulyka felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin	Tej Corn flakes	Epres tea Főtt tojás Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta	Karamellás tej Kuglóf	Citromos tea Snidlinges sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle
	energia: 239 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g szénhidrát: 35 g cukor: 5 g só: 1,1 g	energia: 224 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g szénhidrát: 34 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 294 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g szénhidrát: 35 g cukor: 5 g só: 0,9 g	energia: 299 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g szénhidrát: 49 g cukor: 19 g só: 0,3 g	energia: 267 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g szénhidrát: 35 g cukor: 5 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
<b>Ebéd</b>	Török leves Darás metélt Lekvár	Reszeltészta leves Rakott zöldbab	Kertészleves Kelkáposzta főzelék Fasírt Kenyér Desszert	Paradicsomleves Szezámagos rántott hal Főtt burgonya Savanyúság	Tárkonyos zöldségleves Kakaós csiga Alma
	energia: 678 Kcal fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,4 g szénhidrát: 106 g cukor: 18 g só: 2,2 g	energia: 552 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,3 g szénhidrát: 49 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 675 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,9 g szénhidrát: 82 g cukor: 9 g só: 2,4 g	energia: 617 Kcal fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g szénhidrát: 90 g cukor: 8 g só: 4,4 g	energia: 424 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 1,8 g szénhidrát: 72 g cukor: 16 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: földimogyoró; tojás; szója; kén-dioxid, szulfit; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; hal; zeller; tojás Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén
<b>Uzsonna</b>	Vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa	Turista felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika	Gyümölcs joghurt Zabpehely	Vadász felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóborka	Molnárka Vaj Lekvár
	energia: 258 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 273 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 210 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g szénhidrát: 33 g cukor: 8 g só: 0,3 g	energia: 240 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 235 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,1 g szénhidrát: 28 g cukor: 5 g só: 0,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

Alsó tagozat

Készült: 2019.03.20.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Mártonné Beleznai Krisztina élmezésvezető