

Étlap 2019.04.15-04.16.

	Hétfő	Kedd
Tízórai	Citromos tea Zala felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóuborka	Tej Kuglóf
	energia: 263 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 1,2 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:
Ebéd	Becsinált leves Krumplis tészta Savanyúság	Karfiolleves Csirkepaprikás Tésztaköret
	energia: 620 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,4 g só: 3,9 g	energia: 592 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g só: 1,9 g
	Allergének: tojás; glutén; mustár; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Uzsonna	Kefir Kifli	Paprikás szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika
	energia: 201 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,4 g só: 1,1 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 13 g / 4 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója

Alsó tagozat
Készült: 2019.04.10.

Szeidl Bt. Magyarpolány
Készítette: Mártonné Beleznai Krisztina
élelmezésvezető