

# Étlap 2019.05.13-05.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Csipkebogyó tea Sajtkrém Teljes kiőrlésű zsemle Sárgarépa	Tej Csoki golyó	Citromos tea Virslí Teljes kiőrlésű zsemle Ketchup	Kakaó Korpás kifli	Epres tea Sertés párizsi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Retek
	energia: 280 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 8 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 5,8 g só: 1,1 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 7 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g só: 0,5 g	energia: 323 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 13 g / 4,7 g só: 2,4 g	energia: 284 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 14 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g só: 0,9 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; mustár; tejtermék, laktóz; zeller	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; mustár; szója
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Zöldbabfőzelék Fasírt Félbarna kenyér	Karfiolleves Csikós tokány Tésztaköret	Reszeltészta leves Paradicsomos húsos káposzta Félbarna kenyér Desszert	Tejfölös burgonyaleves Zöldborsós sertésszelet Párolt rizs	Kolbászos bableves Szilvatöltelékes gombóc Alma
	energia: 544 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 20 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,8 g só: 2,2 g	energia: 702 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 26 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 37 g / 9,8 g só: 2,5 g	energia: 565 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 13 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 1,3 g só: 2,1 g	energia: 712 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,6 g só: 1,4 g	energia: 720 Kcal szénhidrát: 133 g fehérje: 19 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,2 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén; szója; kéndioxid, szulfít; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; földimogyoró; szezám	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Csirkemell sonka Teljes kiőrlésű zsemle Margarin	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika	Zöldséges felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta	Szendvics sonka Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóborka	Pizzás kifli
	energia: 221 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,7 g só: 1,1 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,2 g	energia: 234 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,4 g só: 1,1 g	energia: 229 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 1,3 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 14 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,6 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; mustár

Alsó tagozat

Készült:2019.05.08.

Szeidl Bt.

Magyarpolány

Készítette: Mártonné Beleznai Krisztina

élelmezésvezető