

# Étlap 2019.06.11-06.14.

	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Tej Gabonapehely	Citromos tea Csemege szalámi Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Retek	Kakaó Kalács	Epres tea Szendvics sonka Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Saláta
	energia: 224 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 5 g só: 1,2 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 15 g só: 0,6 g	energia: 252 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 5 g só: 1,3 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves Sertéspaprikás Tésztaköret	Daragaluska leves Sárgaborsó főzelék Fasírt Félbarna kenyér Desszert	Gyümölcsleves Szezámagos csirkemell Kukoricás rizs Savanyúság	Gulyásleves Pogácsa Alma
	energia: 765 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,7 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 812 Kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,2 g cukor: 9 g só: 2,3 g	energia: 675 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,6 g cukor: 15 g só: 3,3 g	energia: 625 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,3 g cukor: 1 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: tojás; földimogyoró; tejtermék, laktóz; szója; kén-dioxid, szulfid	Allergének: szezám; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz
<b>Uzsonna</b>	Vadász felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Zöldpaprika	Kockasajt Kifli	Soproni felvágott Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóborka	Pizzás kifli
	energia: 243 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	energia: 255 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 375 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,6 g cukor: 2 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár

Alsó tagozat  
Készült: 2019.06.04.

Szeidl Bt.  
Készítette: Mártonné Beleznai Krisztina

Magyarpolány  
élelmezésvezető