

Étlap 2019.09.06.-09.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Tej Briós	Csipkebogyó tea Kenőmájás Napraforgós zsemle Kígyóuborka	Kakaó Korpás kifli	Epres tea Soproni felvágott Margarin Magvas kenyér Retek
	energia: 282 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g cukor: 50 g só: 0,3 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g só: 0,7 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 10 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 g só: 1,2 g	energia: 259 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 12 g cukor: 13 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,6 g só: 0,9 g	energia: 293 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,8 g só: 1,5 g
	Allergének: Feltételezhető: tejszermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tojás; glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; mustár; tejszermék, laktóz; glutén	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejszermék, laktóz; szója; szezám
Ebéd	Tavaszi zöldségleves Lencse főzelék Sertés pörkölt Félbarna kenyér	Kelbimbó leves Csirkemell paprikás Tészta	Kunsági rizsleves Krumpli főzelék Fasírt Félbarna kenyér	Paradicsomleves Rántott halfilé Főtt burgonya Savanyúság	Frankfurti leves Szilvás gombóc Fahéjas cukor Alma
	energia: 874 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 42 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,3 g só: 2 g	energia: 601 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g só: 1,9 g	energia: 796 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 28 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 32 g / 9,7 g só: 3 g	energia: 593 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 27 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 16 g / 1,9 g só: 3,6 g	energia: 892 Kcal szénhidrát: 140 g fehérje: 25 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 25 g / 6,8 g só: 2,7 g
	Allergének: zeller; mustár; glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejszermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejszermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; zeller; hal; mustár; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója; tejszermék, laktóz
Uzsonna	Zöldfűszeres vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta	Uzsonna szelet Margarin Tökmagos zsemle Zöldpaprika	Paradicsomos kifli
	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g só: 0,5 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 1,1 g	energia: 281 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,2 g só: 1,3 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,2 g só: 1,4 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; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejszermék, laktóz; szója	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejszermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejszermék, laktóz; mustár

Alsó tagozat

Készült: 2019.09.03.

Seidl Bt.

Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető