

Étlap 2020.03.16.-03.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Epres tea Olasz felvágott Kukoricás zsemle Margarin	Tej Briós	Citromos tea Húszsír Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Vaníliás tej Kakaós kalács	Csipkebogyó tea Főtt tojás Teljes kiőrlésű zsemle Margarin Kígyóuborka
	energia: 344 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g szénhidrát: 31 g cukor: 5 g só: 1,5 g	energia: 301 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g szénhidrát: 45 g cukor: 8 g só: 0,7 g	energia: 531 Kcal fehérje: 3 g zsír / telített zs.: 50 g / 18,5 g szénhidrát: 17 g cukor: 5 g só: 0,2 g	energia: 319 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g szénhidrát: 52 g cukor: 18 g só: 0,6 g	energia: 272 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; szezám	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén
Ebéd	Húsgombóc leves Káposztás kocka	Karalábé leves Csirkepaprikás Tészta köret	Zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Félbarna kenyér Desszert	Hagymaleves Fasírt Rizs Savanyúság	Hamis gulyásleves Ízes derelye Gyümölcs
	energia: 562 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g szénhidrát: 83 g cukor: 4 g só: 1,8 g	energia: 596 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g szénhidrát: 65 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 524 Kcal fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,4 g szénhidrát: 78 g cukor: 5 g só: 1,8 g	energia: 497 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,8 g szénhidrát: 69 g cukor: 0 g só: 2,8 g	energia: 705 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g szénhidrát: 100 g cukor: 17 g só: 1,6 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfid
Uzsonna	Sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Toast sonka Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom	Vadász felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Retek	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta	Kefir Vajas kifli
	energia: 154 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g szénhidrát: 14 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 230 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 253 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 280 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 13 g / 4 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 162 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g szénhidrát: 31 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2020.03.11.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető