

**Étlap 2021.01.04.-01.08.**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Tej Kalács	Gyümölcs tea Virslis Zsemle Ketchup	Kakaó Briós	Gyümölcs tea Tojáskrém Zsemle Kígyóuborka
	energia: 186 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g só: 0,8 g	energia: 201 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,8 g só: 0,5 g	energia: 353 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 14 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,4 g só: 3 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13 g cukor: 21 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g só: 0,7 g	energia: 246 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,7 g só: 1,9 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; zeller; mustár	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Lencsefőzelék Sertés pörkölt Kenyer	Kelbimbóleves Sertés paprikás Tészta köret	Kunsági rizsleves Paradicsomos húsos káposzta Kenyer Desszert	Tejfőles gombaleves Fasirt Rizs Savanyúság	Gulyásleves Pogácsa
	energia: 874 Kcal szénhidrát: 87 g fehérje: 42 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,3 g só: 2 g	energia: 748 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 39 g / 10,7 g só: 1,9 g	energia: 507 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 12 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 14 g / 2,7 g só: 1,9 g	energia: 678 Kcal szénhidrát: 79 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,3 g só: 3,4 g	energia: 615 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 22 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 10,9 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; zeller; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; mustár; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; zeller Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Diák csemege Margarin Zsemle Saláta	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kukorica	Molnárka Vaj Méz	Zala felvágott Zsemle Margarin Saláta	Kefir Kifli
	energia: 238 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 249 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g só: 1,6 g	energia: 296 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 5 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g só: 0,5 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1,5 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója; mustár	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2020.12.17.

Seidl Bt. Magyarolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta élelmészvezető