

Étlap 2021.05.03.-05.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Körözött Zsemle	Tej Csokis golyó	Citromos tea Majonézes virsli Zsemle	Tejes kávé Briós	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Kukorica
	energia: 210 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 5 g só: 1,2 g	energia: 224 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 416 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,6 g cukor: 5 g só: 2,6 g	energia: 366 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g cukor: 24 g só: 0,7 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,9 g cukor: 5 g só: 1,5 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz
Ebéd	Húsgombóc leves Gránátos kocka Savanyúság	Zöldségleves Rakott káposzta	Húsleves eperlevél Sárgaborsó főzelék Fasírt Kenyér Desszert	Gyümölcsleves Sült csirkecomb Petrezselymes burgonya	Frankfurti leves Túrótöltelikes gombóc
	energia: 603 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g cukor: 6 g só: 2,6 g	energia: 503 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 805 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,1 g cukor: 0 g só: 2,2 g	energia: 532 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 17 g / 4 g cukor: 11 g só: 1,1 g	energia: 697 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 34 g / 12,5 g cukor: 12 g só: 2,2 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; szója; mustár
Uzsonna	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Barna zsemle Saláta	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér Saláta	Pizzás kifli
	energia: 214 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 269 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 218 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g cukor: 1 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; mustár; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója; mustár

Alsó tagozat

Készült: 2021.04.28.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta étellemezésvezető