

Étlap 2021.09.13.-09.17.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Mogyorókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Kakaós kifli	Citromos tea Virsli Kifli Ketchup	Tejes kávé Vajas kifli	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 301 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 7 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 10 g / 0 g só: 0,5 g	energia: 251 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 0,7 g	energia: 326 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 13 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,4 g só: 2,9 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 244 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 7 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,3 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; diófélék Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szója; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: mustár; glutén; szója; zeller; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Zöldségleves Sárgaborsó főzelék Vagdalt Kenyér	Karfiolleves Rakott burgonya Savanyúság	Daragaluska leves Paradicsomos húsos káposzta Kenyér Desszert	Hagyma leves Ananászos csirke Rizs	Legényfogó leves Aranygaluska Vanília sodó
	energia: 805 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 37 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,1 g só: 2,2 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,1 g só: 3 g	energia: 499 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 12 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,3 g só: 1,8 g	energia: 482 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 19 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 15 g / 4,4 g só: 1,3 g	energia: 925 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 34 g cukor: 36 g zsír / telített zs.: 44 g / 14,7 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: diófélék; tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Csemege szalámi Margarin Zsemle Paradicsom	Tejszelet Alma	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka Margarin Zsemle Saláta	Kefir kifli
	energia: 240 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 142 Kcal szénhidrát: 14 g fehérje: 3 g cukor: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,3 g só: 0,1 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g só: 0,9 g	energia: 228 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g só: 1,1 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2021.09.09.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta étellemezésvezető