

Étlap 2021.09.27.-10.01.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Tojáskrém Zsemle Zöldpaprika	Vaníliás tej Briós	Citromos tea Szalámi krém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tej Kuglóf	Gyümölcs tea Soproni Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 319 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,5 g cukor: 5 g só: 2,7 g	energia: 359 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g cukor: 24 g só: 0,7 g	energia: 276 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g cukor: 5 g só: 1 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 4 g só: 0,3 g	energia: 263 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 5 g só: 1,4 g
	Allergének: mustár; tojás; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz
Ebéd	Beccsinált leves Darás metélt Lekvár	Zöldbableves Rizses hús Savanyúság	Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Fasírt Kenyer Desszert	Paradicsomleves Sült csirkecomb Kukoricás rizs	Tejfölös tárkonyos raguleves Kakaós csiga
	energia: 789 Kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g cukor: 39 g só: 2,2 g	energia: 680 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,1 g cukor: 6 g só: 2,1 g	energia: 781 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,4 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 552 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 19 g / 2,7 g cukor: 5 g só: 2 g	energia: 505 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 19 g / 5,7 g cukor: 16 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Sonka szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Baromfi párizsi Margarin Kukoricás zsemle Paradicsom	Trappista sajt Margarin Zsemle Saláta	Csemege szalámi Margarin Rozsos zsemle Kígyóuborka	Joghurt Kifli
	energia: 200 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 304 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 126 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,5 g cukor: 4 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: mustár; szezámmag; szója; diófélék	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szója; glutén; diófélék; szezámmag	Allergének: kén-dioxid, szulfid; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; tejtermék, laktóz; földimogyoró; szója; tojás

Alsó tagozat

Készült: 2021.09.22.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető