

**Étlap 2022.01.10.-01.14.**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea Tojáskrém Zsemle Saláta	Tejeskávé Vajas kifli	Citromos tea Csemege szalámi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Tej Corn Flakes	Gyümölcs tea Tavaszi sajtos felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 330 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,2 g szénhidrát: cukor: só: 38 g 5 g 2,5 g	energia: 285 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g szénhidrát: cukor: só: 52 g 16 g 0,9 g	energia: 261 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 5 g 1,3 g	energia: 266 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g szénhidrát: cukor: só: 41 g 0 g 1 g	energia: 227 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 29 g 5 g 1 g
	Allergének: mustár; glutén; tojás; tejttermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejttermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejttermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Sárgaborsóleves Bolognai spagetti	Kelbimbóleves Tarhonyás hús Savanyúság	Daragaluska leves Zöldborsófőzelék Virslis Kenyér Desszert	Gombaleves Rántott szelet Rizs Savanyúság	Csirke raguleves Lekváros bukta
	energia: 694 Kcal fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 23 g / 6,5 g szénhidrát: cukor: só: 85 g 0 g 2,6 g	energia: 714 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g szénhidrát: cukor: só: 74 g 6 g 2,5 g	energia: 699 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 27 g / 7,4 g szénhidrát: cukor: só: 79 g 0 g 3,3 g	energia: 739 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,7 g szénhidrát: cukor: só: 93 g 6 g 2,7 g	energia: 424 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 10 g / 1,8 g szénhidrát: cukor: só: 60 g 13 g 0,9 g
	Allergének: glutén; tojás; tejttermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejttermék, laktóz; tojás Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; tejttermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid
<b>Uzsonna</b>	Olasz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Sertés párizsi Margarin Zsemle Paradicsom	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Kenőmájás Korpás zsemle Zöldpaprika	Kefir Kifli
	energia: 239 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,4 g	energia: 252 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 0 g 1,3 g	energia: 361 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 20 g / 10,5 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 1,8 g	energia: 306 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 16 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: só: 27 g 0 g 1,4 g	energia: 162 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 0 g 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejttermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejttermék, laktóz	Allergének: glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejttermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén; tejttermék, laktóz Feltételezhető: tejttermék, laktóz; glutén; mustár; szója; diófélék; szezám	Allergének: tejttermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2022.01.05.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta élelmészvezető