

Étlap 2022.05.09.-05.13.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Sajtkrém /Sajtmester/ Zsemle Zöldpaprika	Vanília tej Kuglóf	Citromos tea Szalámi krém Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Tej Fatörzs kifli	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
	energia: 238 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 8 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g só: 1,2 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 12 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,8 g só: 0,3 g	energia: 221 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g só: 0,9 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: 226 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; szója; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Reszelt tésztaleves Sárgaborsó főzelék Sült kolbász	Karalábéleves Csirkepaprikás Szarvacska tészta	Tavaszi zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Desszert	Tojásleves Szezámagos csirkemell Kukoricás rizs	Frankfurti leves Kakaós csiga
	energia: 1024 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 48 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 54 g / 16,4 g só: 4,2 g	energia: 596 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 4,5 g só: 1,9 g	energia: 868 Kcal szénhidrát: 126 g fehérje: 30 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g só: 3,2 g	energia: 609 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 34 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 22 g / 2,9 g só: 1,7 g	energia: 554 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 19 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,2 g só: 1,9 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; szezám; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója; mustár
Uzsonna	Tavaszi felvágott /Coop/ Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Soproni felvágott /Kométa/ Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta	Molnárka Margarin Méz	Csemege szalámi /Karát/ Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Puding Kifli
	energia: 205 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 1,4 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 5 g cukor: 26 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 0,6 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 546 Kcal szénhidrát: 130 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfid; diófélék; szója

Felső tagozat

Készült: 2022.05.02.

Szeidl Bt. Magyarolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető