

Étlap 2021.01.11.-01.15.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Lekvár Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Corn flakes	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Desszert	Tejeskávé Kakaós kifli	Citromos tea Szalámi krém Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 252 Kcal szénhidrát: 44 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 18 g só: 0,6 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: 237 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g cukor: 20 g só: 0,6 g	energia: 195 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejsav, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejsav, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója	Allergének: tojás; tejsav, laktóz; szója; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav, laktóz
Ebéd	Sárgaborsó leves Lasagne	Tavaszi zöldségleves Tarhonyás hús Savanyúság	Csontleves cérnametélt Zöldbabfőzelék Fasírt Kenyér Desszert	Fokhagyma krémleves Szezám-magos csirkemell Rizibizi	Frankfurti leves Aranygaluska Vanília sodó
	energia: 709 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,2 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 714 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g cukor: 6 g só: 2,5 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 64 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 31 g / 8,3 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 610 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 826 Kcal szénhidrát: 91 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 39 g / 11,7 g cukor: 28 g só: 2,2 g
	Allergének: tejsav, laktóz; zeller; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető: tejsav, laktóz	Allergének: diófélék; glutén; tojás; tejsav, laktóz Feltételezhető: tejsav, laktóz; mustár; szója
Uzsonna	Sajtos párizsi Margarin Zsemle	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Trappista sajt Margarin Zsemle Saláta	Paprikás szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Pizzás kifli
	energia: 245 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,6 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: 210 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 144 Kcal szénhidrát: 18 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: tejsav, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; tejsav, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: glutén; tejsav, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav, laktóz; glutén; szója	Allergének: tojás; glutén; tejsav, laktóz Feltételezhető: szója; mustár; glutén; tejsav, laktóz

Alsó tagozat

Készült: 2021.01.06.

Seidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető