

Étlap 2021.06.07.-06.10.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Vajkrém Barna zsemle Paradicsom	Tej Csokis golyó	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Zsemle Zöldpaprika	Kakaó Kalács	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle Kukorica
	energia: 274 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g cukor: 5 g só: 0,7 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: 274 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 5 g só: 1,5 g	energia: 294 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,3 g cukor: 15 g só: 0,6 g	energia: 303 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g cukor: 0 g só: 1,7 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén
Ebéd	Zöldborsóleves Bolognai spagetti	Karfiolleves Rakott burgonya Savanyúság	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Kenyér Desszert	Brokkoli krémleves Rántott halfilé Rizs Tartármártás	Újházy tyúkhúsleves Lekváros bukta
	energia: 634 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 22 g / 6,4 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 574 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,1 g cukor: 6 g só: 3 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,7 g cukor: 6 g só: 1,8 g	energia: 852 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 43 g / 7,3 g cukor: 0 g só: 3,8 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,5 g cukor: 13 g só: 2,1 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; hal; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfít; tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfít
Uzsonna	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta	Baromfi párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Kefir Kifli
	energia: 235 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 214 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2021.06.02.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető