

**Étlap 2021.10.11.-10.15.**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Citromos tea Magyaros vajkrém Zsemle	Tejes kávé Kakaós kifli	Gyümölcs tea Virsli Zsemle Majonéz	Tej Csokis golyó	Gyümölcs tea Gépsonka Margarin Kifli Paradicsom
	energia: 264 Kcal fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 5 g 0,9 g	energia: 316 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g szénhidrát: cukor: só: 51 g 20 g 0,6 g	energia: 559 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 42 g / 9 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 5 g 2,5 g	energia: 224 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 3 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 0 g 0,8 g	energia: 230 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g szénhidrát: cukor: só: 32 g 5 g 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; szója; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; mustár; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója
<b>Ebéd</b>	Zöldségleves Lencsefőzelék Sült kolbász	Zöldborsó leves Eszterházy tokány Tészta	Csontleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Desszert	Rántott leves Édes-savanyú csirke Rizs	Csirkegulyás Stíriai metélt
	energia: 935 Kcal fehérje: 46 g zsír / telített zs.: 56 g / 17,8 g szénhidrát: cukor: só: 60 g 3 g 3,8 g	energia: 611 Kcal fehérje: 19 g zsír / telített zs.: 21 g / 3,9 g szénhidrát: cukor: só: 87 g 5 g 1,9 g	energia: 700 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,9 g szénhidrát: cukor: só: 96 g 10 g 2,7 g	energia: 454 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 63 g 1 g 1,1 g	energia: 750 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 35 g / 12,5 g szénhidrát: cukor: só: 75 g 24 g 2,8 g
	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit	Allergének: zeller; glutén; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit
<b>Uzsonna</b>	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta	Molnárka Vaj Lekvár	Csemege szalámi Margarin Magos zsemle Kukorica	Túró rudi Kifli
	energia: 217 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1 g	energia: 240 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: só: 24 g 0 g 1,4 g	energia: 329 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g szénhidrát: cukor: só: 49 g 23 g 0,6 g	energia: 329 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,7 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 0 g 1,6 g	energia: 211 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: só: 35 g 9 g 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szezámmag; glutén; szója; diófélék	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; földimogyoró; szója; diófélék

Alsó tagozat

Készült: 2021.10.06.

Seidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető