

**Étlap 2021.10.18.-10.22.**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea Mogyorókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Vajas kifli	Citromos tea Szalámi krém Kukoricás zsemle Zöldpaprika	Tej Kalács	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
	energia: 354 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 13 g / 0 g cukor: 24 g só: 0,5 g	energia: 253 Kcal szénhidrát: 49 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 1 g / 0,6 g cukor: 13 g só: 0,9 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g cukor: 3 g só: 0,7 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,5 g cukor: 5 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; diófélék Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szezám; diófélék; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
<b>Ebéd</b>	Török leves Gránátos kocka Savanyúság	Tavaszi zöldségleves Rakott káposzta	Burgonyaleves Zöldborsófőzelék Virsli Desszert	Brokkoli krémleves Szezámagos csirke Rizs Savanyúság	Jókai bableves Pogácsa
	energia: 643 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,5 g cukor: 6 g só: 3,1 g	energia: 503 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 576 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 25 g / 7,1 g cukor: 0 g só: 2,7 g	energia: 707 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 22 g / 3,2 g cukor: 6 g só: 4,3 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 72 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 36 g / 11,9 g cukor: 0 g só: 3,1 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén; mustár	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Sonka szalámi Margarin Rozsos zsemle Kukorica	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta	Sajtos párizsi Margarin Korpás zsemle Póréhagyma	Kefir Kifli
	energia: 324 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 207 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,9 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,4 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; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szezám; tejtermék, laktóz; szója; diófélék	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; szezám; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2021.10.12.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető