

Étlap 2021.11.29.-12.03.

| | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek |
|----------------|--|--|---|--|--|
| Tízórai | Citromos tea Gyümölcsös túró Zsemle | Karamellás tej Fatörzs kifli | Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű zsemle Saláta | Tej Kuglóf | Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Teljes kiőrlésű zsemle |
| | energia: 221 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 8 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,9 g só: 0,7 g | energia: 309 Kcal szénhidrát: 50 g fehérje: 11 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 0,6 g | energia: 273 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 7 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g só: 0,7 g | energia: 241 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 11 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 0,3 g | energia: 293 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 13 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 13 g / 1,2 g só: 0,7 g |
| | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén | Allergének: tejtermék, laktóz; szója; tojás; glutén Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: | Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; szeszám |
| Ebéd | Reszelt tésztaleves Sárgaborsó főzelék Fasírt | Karfiolleves Rakott burgonya Savanyúság | Húsleves Gyümölcsmártás Főtt hús Pírtott dara Desszert | Paradicsomleves Szezámagos csirkemell Rizs | Gulyásleves Köményes kifli |
| | energia: 723 Kcal szénhidrát: 76 g fehérje: 33 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 31 g / 7,3 g só: 1,8 g | energia: 574 Kcal szénhidrát: 65 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,1 g só: 3 g | energia: 650 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 31 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g só: 1,5 g | energia: 693 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 2,6 g só: 2,4 g | energia: 772 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,5 g só: 2,9 g |
| | Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető: | Allergének: glutén; zeller; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén | Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: | Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén |
| Uzsonna | Soproni Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóborka | Csemege szalámi Margarin Korpás zsemle Paradicsom | Szendvics sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika | Sertés párizsi Margarin Kukoricás zsemle Saláta | Kocka sajt Kifli |
| | energia: 222 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,2 g só: 1,2 g | energia: 309 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 3 g só: 1,1 g | energia: 198 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 1,9 g só: 0,8 g | energia: 274 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g só: 1,5 g | energia: 152 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,9 g |
| | Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója | Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: diófélék; szeszám; glutén; szója | Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója | Allergének: glutén; szeszám; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója; mustár | Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: |

Alsó tagozat

Készült. 2021.11.24.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető