

Étlap 2022.01.17.-01.21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér Saláta	Vaníliás tej Magos kifli	Citromos tea Soproni Margarin Korpás zsemle Paradicsom	Tej Briós	Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle Sárgarépa
	energia: 212 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 11 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g só: 1 g	energia: 335 Kcal szénhidrát: 60 g fehérje: 13 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,7 g só: 1,2 g	energia: 351 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 20 g / 3,8 g só: 1,5 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g só: 0,7 g	energia: 282 Kcal szénhidrát: 43 g fehérje: 9 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g só: 1,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; szezám; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; szezám; szója	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:
Ebéd	Becsínált leves Mákos metélt	Tavaszi zöldségleves Rakott burgonya Savanyúság	Csontleves Paradicsomos húsos káposzta Kenyér Desszert	Hagymaleves Édes-savanyú csirke Rizs	Palóc leves Túró töltelékes gombóc
	energia: 689 Kcal szénhidrát: 86 g fehérje: 32 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g só: 2,2 g	energia: 583 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 20 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,1 g só: 3 g	energia: 417 Kcal szénhidrát: 74 g fehérje: 11 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,7 g só: 1,8 g	energia: 483 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 17 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g só: 1,2 g	energia: 733 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 35 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 36 g / 12,8 g só: 1 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
Uzsonna	Löncs Margarin Zsemle	Paprikás szalámi Margarin Korpás zsemle Zöldpaprika	Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Magos zsemle Kukorica	Pizzás kifli
	energia: 250 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g só: 1,5 g	energia: 297 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 2,6 g só: 1 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1 g	energia: 313 Kcal szénhidrát: 41 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3 g só: 2,1 g	energia: 287 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,9 g só: 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: szezám; glutén; diófélék; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás; szezám Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; mustár; szója

Alsó tagozat

Készült: 2022.01.12.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető