

Étlap 2022.05.16.-05.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Szárnyas májkrém /Dárdás/ Zsemle Retek	Kakaó Vajas kifli	Citromos tea Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta	Tej Briós	Gyümölcs tea Olasz felvágott /Kométa/ Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
	energia: 241 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,1 g cukor: 5 g só: 1,4 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: 245 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g cukor: 5 g só: 1 g	energia: 301 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 3,6 g cukor: 8 g só: 0,7 g	energia: 262 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 5 g só: 1,4 g
	Allergének: mustár; szeszám; glutén Feltételezhető: tejszermék, laktóz; glutén; kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tejszermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejszermék, laktóz; szója
Ebéd	Török leves Gránátos kocka Savanyúság	Daragaluska leves Rakott karfiol	Húsleves Gyümölcsmártás Pirított dara Főtt hús Desszert	Paradicsomleves Rántott halfilé Rizs Tartármártás	Bakonyi betyárleves Lekváros derelye
	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: 642 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,4 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 650 Kcal szénhidrát: 99 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 13 g / 3 g cukor: 22 g só: 1,5 g	energia: 882 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 42 g / 6,7 g cukor: 5 g só: 2,8 g	energia: 752 Kcal szénhidrát: 108 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 24 g / 5,9 g cukor: 17 g só: 2,4 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; tojás; zeller; tejszermék, laktóz; mustár Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejszermék, laktóz Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Löncs /Szatmári/ Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Saláta	Zala felvágott /Kométa/ Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kukorica	Csemege szalámi /Karát/ Margarin Zsemle Zöldpaprika	Fűszeres vajkrém /Hajdú/ Teljes kiőrlésű kenyér	Kocka sajt /Sajtmester/ Kifli
	energia: 260 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 255 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1,7 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 213 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g cukor: 0 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejszermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejszermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejszermék, laktóz; szója	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült:2022.05.11.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető