

Étlap 2023.01.23.-01.27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Sajtkrém Zsemle	Tejes kávé Kifli	Gyümölcs tea Virsli Zsemle Majonéz	Tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 230 Kcal szénhidrát: 39 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,5 g cukor: 5 g só: 1,2 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 52 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g cukor: 16 g só: 0,9 g	energia: 416 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,6 g cukor: 5 g só: 2,6 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g cukor: 0 g só: 0,9 g	energia: 265 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 5 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Húsgombóc leves Káposztás kocka	Zöldborsó leves Tarhonyás hús Savanyúság	Daragaluska leves Burgonyafőzelék Fasírt Kenyér Desszert	Zeller krémleves Kukoricás sajtos szelet Rizs	Csirke gulyás Aranygaluska Vanília sodó
	energia: 562 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,3 g cukor: 4 g só: 1,8 g	energia: 732 Kcal szénhidrát: 77 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g cukor: 6 g só: 2,5 g	energia: 777 Kcal szénhidrát: 98 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,4 g cukor: 0 g só: 2,3 g	energia: 637 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 665 Kcal szénhidrát: 81 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,4 g cukor: 28 g só: 1,2 g
	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; diófélék; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Sertés párizsi Margarin Zsemle Kígyóuborka	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta	Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gépsonka Margarin Zsemle Retek	Kocka sajt Kifli
	energia: 244 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g cukor: 24 g só: 0,6 g	energia: 235 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,2 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: tejtermék, laktóz; glutén; szója; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2023.01.18.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető