

Étlap 2023.03.20.-03.24.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Sajtos párizsi Margarin Zsemle	Karamellás tej Kifli	Gyümölcs tea Zsír Teljes kiőrlésű kenyér Lilahagyma	Tej Margarin Zsemle	Citromos tea Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek
	energia: 267 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g szénhidrát: 37 g cukor: 5 g só: 1,3 g	energia: 278 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g szénhidrát: 51 g cukor: 15 g só: 0,9 g	energia: 336 Kcal fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 21 g / 7,4 g szénhidrát: 32 g cukor: 5 g só: 0,5 g	energia: 297 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g szénhidrát: 42 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 307 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 6,9 g szénhidrát: 30 g cukor: 5 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén
Ebéd	Kunsági rizsleves Zöldborsófőzelék Virslis	Rántott leves Csirkepaprikás Tészta	Májgombóclevés Sóska mártás Főtt burgonya Főtt tojás Desszert	Paradicsomleves Szezámagos rántott csirkemell Kukoricás rizs	Tárkonyos raguleves Darás metélt Lekvár
	energia: 706 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,7 g szénhidrát: 75 g cukor: 0 g só: 3,4 g	energia: 586 Kcal fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 25 g / 4,7 g szénhidrát: 60 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 580 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,8 g szénhidrát: 76 g cukor: 10 g só: 1,7 g	energia: 689 Kcal fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 25 g / 2,4 g szénhidrát: 81 g cukor: 2 g só: 1,9 g	energia: 695 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,3 g szénhidrát: 97 g cukor: 18 g só: 1,6 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; szezám; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid
Uzsonna	Olasz felvágott Margarin Zsemle Kígyóuborka	Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Csemege szalámi Margarin Zsemle Saláta	Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek	Túrós rudi Kifli
	energia: 269 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 205 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 240 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g szénhidrát: 32 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 223 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g szénhidrát: 24 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 211 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g szénhidrát: 35 g cukor: 9 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: diófélék; szója; glutén; földimogyoró

Alsó tagozat

Készült: 2023.03.16.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető