

Étlap 2024.03.18.-03.22.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Szárnyas májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Póréhagyma	Tejes kávé Fehér kifli	Gyümölcs tea Gépsonka Fehér zsemle Kígyóuborka	Tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 204 Kcal szénhidrát: 29 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 1 g	energia: 129 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 4 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 1 g	energia: 188 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 2 g / 0,5 g só: 1 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g só: 0 g	energia: 299 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g só: 1 g
	Allergének: szezám; mustár; glutén Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít
Ebéd	Húsgombóc leves Almás-mákos rakott tészta	Kertész leves Rakott burgonya Csemege uborka	Csontleves gazdagon Sárgaborsó főzelék Fasírt Fehér kenyér	Karfiol krémleves Ananászos csirkemell filé Párolt rizs	Palóc leves Aranygaluska Vanília sodó Alma
	energia: 627 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 22 g / 4,6 g só: 1,3 g	energia: 586 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,8 g só: 0 g	energia: 631 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 18 g / 3,1 g só: 1,3 g	energia: 630 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,2 g só: 2 g	energia: 824 Kcal szénhidrát: 123 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,5 g só: 29 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: glutén; mustár; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; diófélék; kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Zöldséges felvágott Margarin Fehér zsemle	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Fejes saláta	Sajtos párizsi Margarin Fehér zsemle Zöldpaprika	Kefir Fehér kifli
	energia: 206 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g só: 0 g	energia: 175 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 0 g	energia: 215 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 8 g / 4 g só: 0 g	energia: 250 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,8 g só: 0 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2024.03.13.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta étellemezésvezető