

Étlap 2024.03.25.-03.29.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Lekvár Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Fehér kifli	Gyümölcs tea Főtt virsli Rozsos zsemle Majonéz		
	energia: 267 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 6 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g só: 0,8 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 11 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,7 g	energia: 327 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 14 g cukor: 1 g zsír / telített zs.: 16 g / 5,2 g só: 2,3 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejszín, laktóz; kén-dioxid, szulfid	Allergének: tejszín, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejszín, laktóz; glutén; mustár; tojás Feltételezhető: glutén; szója	Allergének: tejszín, laktóz; szója; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Csirkeragu leves Sajtos-tejfölös tészta	Magyaros burgonyaleves Tarhonyás hús Csemege uborka	Lencsegulyás Kakaós kalács		
	energia: 646 Kcal szénhidrát: 61 g fehérje: 39 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 27 g / 10,2 g só: 2 g	energia: 653 Kcal szénhidrát: 88 g fehérje: 32 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,7 g só: 2,4 g	energia: 452 Kcal szénhidrát: 71 g fehérje: 21 g cukor: 16 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g só: 0,3 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: tejszín, laktóz; zeller; tojás; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejszín, laktóz; mustár; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejszín, laktóz Feltételezhető: tejszín, laktóz	Allergének: mustár; glutén; hal; tojás; zeller Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Csemege szalámi Margarin Fehér zsemle Kígyóuborka	Zala felvágott Margarin Rozsos zsemle Fejes saláta	Csokis puding Fehér kifli		
	energia: 210 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g só: 1,1 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 15 g / 2,1 g só: 1,2 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 8 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g só: 0,6 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejszín, laktóz	Allergének: glutén; tejszín, laktóz; tojás Feltételezhető: diófélék; szója; szezám	Allergének: glutén; tejszín, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; tejszín, laktóz Feltételezhető: diófélék; szója; földimogyoró	Allergének: Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2024.03.20.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető