

Étlap 2024.04.15.-04.19.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Szezámgyagos sajtkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tejes kávé Fehér kifli	Citromos tea Kenőmájás Fehér zsemle Lilahagyma	Tej Magos kifli	Gyümölcs tea Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
	energia: 227 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,1 g só: 1,1 g	energia: 236 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 11 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 0,7 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g só: 1,4 g	energia: 305 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 14 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 1,7 g só: 0,8 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 1,1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; mustár; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: szezám; diófélék	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Töröklevés Darás metélt	Zöldborsólevés Rizses hús Csemege uborka	Zöldséglevés Burgonyafőzelék Fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Paradicsomlevés Töltött csirkecomb felső Kukoricás rizs	Bakonyi betyárlevés Szilvatöltelékes gombóc
	energia: 820 Kcal szénhidrát: 137 g fehérje: 31 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 16 g / 2,8 g só: 0,9 g	energia: 638 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,5 g só: 2 g	energia: 656 Kcal szénhidrát: 94 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 4,7 g só: 1,1 g	energia: 549 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 28 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 18 g / 2,7 g só: 1,6 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 20 g cukor: 4 g zsír / telített zs.: 13 g / 3,9 g só: 1,4 g
	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: zeller; mustár; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Gépsonka Margarin Fehér zsemle Fejes saláta	Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Paprikás szalámi Margarin Fehér zsemle Kígyóuborka	Soproni Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Fejes saláta	Kocka sajt Fehér kifli
	energia: 208 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 10 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g só: 1 g	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: 214 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g só: 1,5 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén

Alsó tagozat

Készült: 2024.04.10.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető