

Étlap 2024.04.22.-04.26.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Petrezselymes tojáskrém Fehér kenyér	Kakaó Fehér kifli	Gyümölcs tea Sertés párizsi Margarin Fehér zsemle Zöldpaprika	Tej Kakaós kifli	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika
	energia: 315 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 2 g 1,4 g	energia: 227 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g szénhidrát: cukor: só: 37 g 1 g 0,7 g	energia: 228 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 2 g 1,1 g	energia: 251 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g szénhidrát: cukor: só: 36 g 4 g 0,7 g	energia: 206 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g szénhidrát: cukor: só: 27 g 2 g 1,1 g
	Allergének: glutén; tojás; mustár Feltételezhető: tejsav; kalcium; kén-dioxid; szulfid	Allergének: tejsav; laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejsav; laktóz; glutén; mustár	Allergének: tojás; tejsav; laktóz; szója; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav; laktóz; szója
Ebéd	Kunsági rizsleves Zöldborsó főzelék Virslis Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Rakott karfiol	Húsleves Gyümölcsmártás Pirított dara Főtt hús	Rántott leves Rántott halfilé Főtt burgonya Csemege uborka	Palócleves Kakaós csiga
	energia: 727 Kcal fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,5 g szénhidrát: cukor: só: 84 g 0 g 2,3 g	energia: 423 Kcal fehérje: 22 g zsír / telített zs.: 19 g / 5 g szénhidrát: cukor: só: 39 g 0 g 0,4 g	energia: 777 Kcal fehérje: 42 g zsír / telített zs.: 26 g / 8,5 g szénhidrát: cukor: só: 93 g 22 g 1 g	energia: 554 Kcal fehérje: 23 g zsír / telített zs.: 20 g / 2,8 g szénhidrát: cukor: só: 69 g 0 g 2,8 g	energia: 469 Kcal fehérje: 21 g zsír / telített zs.: 14 g / 4,5 g szénhidrát: cukor: só: 64 g 14 g 0,2 g
	Allergének: tejsav; laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: glutén; mustár; szója	Allergének: glutén; zeller; tejsav; laktóz; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; zeller; tejsav; laktóz Feltételezhető:	Allergének: hal; tojás; glutén; mustár Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejsav; laktóz Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Csemege szalámi Margarin Fehér zsemle Paradicsom	Pritaminos csirkemell Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Fejes saláta	Sonkás szelet Margarin Rozsos zsemle Kígyóuborka	Kefir Fehér kifli
	energia: 214 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g szénhidrát: cukor: só: 32 g 0 g 1,1 g	energia: 167 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 1,1 g	energia: 183 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,3 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 0,8 g	energia: 264 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,2 g szénhidrát: cukor: só: 27 g 0 g 1,3 g	energia: 162 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g szénhidrát: cukor: só: 31 g 0 g 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav; laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejsav; laktóz; szója; glutén	Allergének: tejsav; laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejsav; laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: szója; glutén; diófélék; szeszám	Allergének: glutén; tejsav; laktóz Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2024.04.17.

Szeidl Bt. Magyarolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételvezető