

Étlap 2024.06.17.-06.21.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Körözött Fehér zsemle	Tejes kávé Fehér kifli	Gyümölcs tea Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Margarin Fehér zsemle	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Rozsos zsemle Retek
	energia: 260 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 5 g / 2,1 g cukor: 3 g só: 0,7 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 40 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 2 g só: 0,7 g	energia: 189 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g cukor: 3 g só: 1 g	energia: 270 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 258 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 8 g / 2 g cukor: 3 g só: 1 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Ebéd	Kunsági rizsleves Lencsefőzelék Sertés pörkölt Fehér kenyér	Karalábéleves Lasagne	Csontleves Paprikás burgonya virslivel Fehér kenyér	Gyümölcsleves Kukoricás-sajtos csirkemell Párolt rizs	Palócleves Kakaós kalács
	energia: 920 Kcal szénhidrát: 95 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 40 g / 11,6 g cukor: 3 g só: 2 g	energia: 476 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 531 Kcal szénhidrát: 68 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 20 g / 4,7 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 780 Kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 29 g / 5,4 g cukor: 13 g só: 0,4 g	energia: 588 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 6,2 g cukor: 20 g só: 0,4 g
	Allergének: zeller; glutén; tejtermék, laktóz; mustár Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető:
Uzsonna	Olasz felvágott Margarin Rozsos zsemle Paradicsom	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Túró rúdi Fehér kifli	Csemege szalámi Margarin Rozsos zsemle Fejes saláta	Puding Fehér kifli
	energia: 249 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,1 g cukor: 0 g só: 1,6 g	energia: 180 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 9 g só: 0,5 g	energia: 204 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 285 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g cukor: 19 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója; diófélék; földimogyoró	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit

Alsó tagozat

Készült: 2024.06.12.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető