

**Étlap 2024.11.04.-11.08.**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea Tojáskrém Rozsos zsemle	Karamellás tej Fehér kifli	Citromos tea Főtt virsli Fehér kifli Mustár	Tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Reszelt sárgarépa	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle Paradicsom
	energia: 339 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g szénhidrát: 35 g cukor: 3 g só: 1,4 g	energia: 236 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g szénhidrát: 40 g cukor: 4 g só: 0,7 g	energia: 297 Kcal fehérje: 15 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,8 g szénhidrát: 32 g cukor: 3 g só: 1,9 g	energia: 257 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g szénhidrát: 38 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 243 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g szénhidrát: 34 g cukor: 3 g só: 1,3 g
	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető: tejszermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; glutén Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit; szója; tejszermék, laktóz	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejszermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Törökleves Stíriai metélt	Zöldborsóleves Rizses hús Csemege uborka	Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Fasírt Teljes kiőrlésű kenyér	Hagymaleves Szezámagos rántott csirkemell Petrezselymes burgonya	Babgulyás Köményes kifli
	energia: 876 Kcal fehérje: 40 g zsír / telített zs.: 27 g / 9,2 g szénhidrát: 117 g cukor: 30 g só: 1,3 g	energia: 623 Kcal fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,8 g szénhidrát: 97 g cukor: 0 g só: 2 g	energia: 696 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,7 g szénhidrát: 104 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 669 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 17 g / 3,5 g szénhidrát: 93 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 585 Kcal fehérje: 35 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,4 g szénhidrát: 84 g cukor: 0 g só: 0,5 g
	Allergének: zeller; glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: mustár; zeller; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller; tejszermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: szezám; tejszermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz; tojás Feltételezhető:
<b>Uzsonna</b>	Baromfi párizsi Margarin Fehér zsemle Paradicsom	Gépsonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Fehér kenyér Fejes saláta	Csemege szalámi Margarin Rozsos zsemle Kígyóuborka	Vanília puding Fehér kifli
	energia: 221 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g szénhidrát: 33 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 180 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,2 g szénhidrát: 25 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 198 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,7 g szénhidrát: 28 g cukor: 0 g só: 1,5 g	energia: 214 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g szénhidrát: 30 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 286 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g szénhidrát: 57 g cukor: 19 g só: 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; mustár; tejszermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejszermék, laktóz	Allergének: tejszermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejszermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejszermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejszermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit

Alsó tagozat

Készült: 2024.10.29.

Szeidl Bt. Magyarolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető