

Étlap 2024.12.02.-12.07.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Citromos tea Magyaros vajkrém Rozsos zsemle	Kakaó Fehér kifli	Gyümölcs tea Majonézes virsli Fehér kifli	Tej Rozsos kifli	Gyümölcs tea Sajtos tavaszi felvágott Margarin Rozsos zsemle Zöldpaprika
	energia: 258 Kcal fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g szénhidrát: cukor: só: 33 g 3 g 0,7 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: 434 Kcal fehérje: 14 g zsír / telített zs.: 28 g / 6,2 g szénhidrát: cukor: só: 32 g 3 g 1,8 g	energia: 251 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g szénhidrát: cukor: só: 40 g 0 g 0,9 g	energia: 230 Kcal fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 3 g 1,2 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; szója; kén-dioxid, szulfit	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Becsinált leves Káposztás kocka	Kelbimbó leves Brassói aprópecsenye Pirított burgonya Csemege uborka	Húsleves Gyümölcsmártás Pirított dara Főtt hús	Kukorica krémleves Rántott csirkemell Burgonya püré	Palóc leves Kakaós csiga
	energia: 581 Kcal fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 12 g / 2,6 g szénhidrát: cukor: só: 92 g 4 g 0,8 g	energia: 632 Kcal fehérje: 29 g zsír / telített zs.: 27 g / 8,3 g szénhidrát: cukor: só: 67 g 0 g 2,4 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: 1045 Kcal fehérje: 64 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,7 g szénhidrát: cukor: só: 117 g 0 g 2,1 g	energia: 520 Kcal fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,4 g szénhidrát: cukor: só: 73 g 20 g 0,3 g
	Allergének: tojás; zeller; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; mustár Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető: glutén
Uzsonna	Csemege szalámi Margarin Fehér zsemle Paradicsom	Szerencse szelet Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Fejes saláta	Gépsonka Margarin Fehér zsemle Reszelt sárgarépa	Csokis puding 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: 187 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 1 g	energia: 185 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 5 g / 1,7 g szénhidrát: cukor: só: 25 g 0 g 1,3 g	energia: 217 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g szénhidrát: cukor: só: 34 g 0 g 1 g	energia: 285 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,8 g szénhidrát: cukor: só: 55 g 19 g 0,6 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; kén-dioxid, szulfit

Alsó tagozat

Készült: 2024.11.27.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta élelmezésvezető

	Szombat				
Tízórai	Citromos tea Snidlinges csirkemell Margarin Teljes kiőrlésű kenyér				
	energia: 179 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 9 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g só: 1,1 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	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: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Zöldségleves Paprikás burgonya virslivel Fehér kenyér				
	energia: 538 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 17 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 21 g / 5 g só: 1,8 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	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; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Croissant Alma				
	energia: 342 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 5 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,6 g só: 0,5 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	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: tojás; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető: