

Étlap 2025.03.10.-03.14.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Fehér zsemle	Tejes kávé Fehér kifli	Citromos tea Méz Margarin Fehér kenyér	Tej Margarin Fehér zsemle Reszelt sárgarépa	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka
	energia: 255 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 6 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,8 g cukor: 3 g só: 0,6 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: 231 Kcal szénhidrát: 46 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,7 g cukor: 19 g só: 0,8 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 27 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,2 g cukor: 3 g só: 1,1 g
	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Becsínált leves Káposztás kocka	Zeller leves Brassói aprópecsenye Píritott burgonya	Kunsági rizsleves Paprikás burgonya virslivel Teljes kiőrlésű kenyér	Húsleves Vadas mártás Főtt hús/Csirkemell filé/ Spagetti	Raguleves Szilvatöltelikes gombóc
	energia: 576 Kcal szénhidrát: 92 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,5 g cukor: 4 g só: 0,8 g	energia: 597 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 24 g zsír / telített zs.: 29 g / 8,4 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 590 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 18 g zsír / telített zs.: 24 g / 6,5 g cukor: 0 g só: 1,8 g	energia: 811 Kcal szénhidrát: 80 g fehérje: 48 g zsír / telített zs.: 33 g / 10 g cukor: 5 g só: 1,7 g	energia: 227 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,9 g cukor: 12 g só: 0,3 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; mustár; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Baromfi párizsi Margarin Rozsos zsemle	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Sajtos tavaszi felvágott Margarin Fehér zsemle	Csirkemell sonka Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Fejes saláta	Kefir Fehér kifli
	energia: 216 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,6 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 184 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 173 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 3 g / 0,8 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 0 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2025.03.05.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető