

**Étlap 2025.03.17.-03.21.**

	<b>Hétfő</b>	<b>Kedd</b>	<b>Szerda</b>	<b>Csütörtök</b>	<b>Péntek</b>
<b>Tízórai</b>	Gyümölcs tea Kenőmájas Fehér zsemle Lilahagyma	Vaníliás tej Fehér kifli	Gyümölcs tea Körözött Fehér zsemle	Tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Citromos tea Petrezselymes tojáskrém Teljes kiőrlésű kenyér
	energia: 270 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: 37 g / 3 g / 1,4 g	energia: 246 Kcal fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g szénhidrát: cukor: 43 g / 4 g / 0,7 g	energia: 290 Kcal fehérje: 16 g zsír / telített zs.: 8 g / 3 g szénhidrát: cukor: 39 g / 3 g / 0,8 g	energia: 241 Kcal fehérje: 12 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,4 g szénhidrát: cukor: 34 g / 0 g / 0,9 g	energia: 307 Kcal fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,7 g szénhidrát: cukor: 29 g / 3 g / 1,3 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: diófélék; kén-dioxid, szulfid; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: tojás; mustár; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; tejtermék, laktóz
<b>Ebéd</b>	Reszelt tésztalevés Zöldborsófőzelék Főtt virsli Teljes kiőrlésű kenyér	Daragaluska leves Csirkepaprikás Szarvacska tészta	Karatéleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya	Hagymaleves Rántott csirkemell filé Rizibizi	Jókai bableves Kalács
	energia: 583 Kcal fehérje: 33 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,8 g szénhidrát: cukor: 77 g / 0 g / 1,8 g	energia: 586 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 21 g / 5 g szénhidrát: cukor: 66 g / 0 g / 1,2 g	energia: 888 Kcal fehérje: 55 g zsír / telített zs.: 38 g / 9,6 g szénhidrát: cukor: 80 g / 10 g / 1,5 g	energia: 695 Kcal fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 14 g / 3,2 g szénhidrát: cukor: 103 g / 0 g / 1,1 g	energia: 724 Kcal fehérje: 31 g zsír / telített zs.: 20 g / 6,4 g szénhidrát: cukor: 103 g / 20 g / 1,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; mustár; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója
<b>Uzsonna</b>	Sajtos párizsi Margarin Fehér zsemle	Soproni Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Gépsonka Margarin Fehér kenyér Fejes saláta	Paprikás szalámi Margarin Fehér zsemle Kígyóuborka	Gyümölcs joghurt Fehér kifli
	energia: 212 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g szénhidrát: cukor: 31 g / 0 g / 1,1 g	energia: 215 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 3 g szénhidrát: cukor: 25 g / 0 g / 1,5 g	energia: 191 Kcal fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,2 g szénhidrát: cukor: 28 g / 0 g / 1 g	energia: 210 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,8 g szénhidrát: cukor: 31 g / 0 g / 1,1 g	energia: 224 Kcal fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2 g szénhidrát: cukor: 39 g / 8 g / 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; mustár; glutén; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2025.03.12.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető