

Étlap 2020.10.12.-10.16.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Vajkrém Barna magos zsemle Retek	Tej Kalács	Gyümölcs tea Toast sonka Margarin Zsemle	Karamellás tej Vajas kifli	Gyümölcs tea Sertés párizsi Margarin Korpás zsemle Zöldpaprika
	energia: 272 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g cukor: 5 g só: 0,7 g	energia: 162 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 1,7 g cukor: 3 g só: 0,4 g	energia: 230 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g cukor: 15 g só: 0,9 g	energia: 277 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 9 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1,5 g
	Allergének: tejtermék, laktóz, glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz, tojás, glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz, szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; szeszám; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz; mustár
Ebéd	Lebbencsleves Zöldborsó főzelék Virslis Kenyér	Karlábéleves Tarhonyás hús Savanyúság	Reszelt tésztaleves Kelkáposzta főzelék Fasírt Kenyér Desszert	Húsleves Vadas mártás Főtt hús Tészta köret	Bakonyi betyárleves Rizsfelfújt Lekvár
	energia: 710 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 34 g zsír / telített zs.: 26 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 3,3 g	energia: 674 Kcal szénhidrát: 66 g fehérje: 28 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g cukor: 0 g só: 3,4 g	energia: 737 Kcal szénhidrát: 82 g fehérje: 30 g zsír / telített zs.: 32 g / 7,2 g cukor: 0 g só: 2,4 g	energia: 681 Kcal szénhidrát: 85 g fehérje: 37 g zsír / telített zs.: 21 g / 4,1 g cukor: 5 g só: 2,5 g	energia: 801 Kcal szénhidrát: 119 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,7 g cukor: 39 g só: 2,1 g
	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója; mustár	Allergének: zeller; glutén; mustár; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás; mustár; zeller Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tojás; zeller; glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít
Uzsonna	Csemege szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Trappista sajt Teljes kiőrlésű kenyér Margarin Saláta	Zöldséges felvágott Margarin Teljes kiőrlésű zsemle	Kefir Kifli
	energia: 207 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 242 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,1 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,7 g cukor: 0 g só: 1,1 g	energia: 178 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 0 g / 0,1 g cukor: 0 g só: 1,2 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2020.10.07.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető