

Étlap 2020.10.19.-10.23.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Főtt tojás Margarin Zsemle	Tej Vajas kifli	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Teljes kiőrlésű kenyér	Kakaó Briós	
	energia: 285 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 11 g / 2,7 g cukor: 5 g só: 1,1 g	energia: 220 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 158 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 5 g zsír / telített zs.: 5 g / 2 g cukor: 0 g só: 0,5 g	energia: 334 Kcal szénhidrát: 58 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,5 g cukor: 21 g só: 0,7 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén; tojás Feltételezhető: glutén; tejszín, laktóz	Allergének: glutén; tejszín, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejszín, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejszín, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Bableves Lasagne	Karfiollevés Borsos tokány Tészta köret	Zöldborsó leves Paprikás burgonya Desszert	Gyümölcsleves Sült csirkecomb Rizibizi	Ü N N E P
	energia: 898 Kcal szénhidrát: 90 g fehérje: 43 g zsír / telített zs.: 40 g / 13,2 g cukor: 0 g só: 4,1 g	energia: 687 Kcal szénhidrát: 63 g fehérje: 27 g zsír / telített zs.: 36 g / 8,9 g cukor: 0 g só: 1,9 g	energia: 535 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 17 g zsír / telített zs.: 26 g / 5,9 g cukor: 0 g só: 3,8 g	energia: 543 Kcal szénhidrát: 70 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 17 g / 4 g cukor: 11 g só: 1 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: zeller; glutén; tojás; tejszín, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén Feltételezhető: tejszín, laktóz; szója; mustár; glutén	Allergének: glutén; tejszín, laktóz Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Uzsonna	Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom	Sonka szalámi Margarin Zsemle Kígyóuborka	Farmer szalámi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Saláta	
	energia: 241 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,4 g	energia: 223 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 3 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 232 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 2 g cukor: 0 g só: 1,2 g	energia: 209 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 0 Kcal szénhidrát: 0 g fehérje: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g cukor: 0 g só: 0 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejszín, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejszín, laktóz Feltételezhető: szója; glutén; tejszín, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejszín, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejszín, laktóz; szója	Allergének: Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2020.10.14.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételvezető