

Étlap 2020.11.16.-11.20.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Körözött Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Kakaós kifli	Gyümölcs tea Virsli Kifli Ketchup	Kakaó Briós	Gyümölcs tea Zala felvágott Margarin Zsemle Paradicsom
	energia: 160 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,2 g cukor: 0 g só: 0,8 g	energia: 275 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 11 g zsír / telített zs.: 10 g / 4,7 g cukor: 4 g só: 0,6 g	energia: 306 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 14 g / 5,4 g cukor: 3 g só: 2,9 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: 240 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,3 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén; szója Feltételezhető:	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár; zeller	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz
Ebéd	Beccsinált leves Darás metélt Lekvár	Zöldborsó leves Tarhonyás hús Savanyúság	Csontleves cérnametélt Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Desszert	Rántott leves Párizsi csirkemell Rizs Savanyúság	Palóc leves Lekváros bukta
	energia: 739 Kcal szénhidrát: 117 g fehérje: 32 g zsír / telített zs.: 15 g / 3,3 g cukor: 28 g só: 2,2 g	energia: 477 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 20 g zsír / telített zs.: 21 g / 5,4 g cukor: 2 g só: 1 g	energia: 700 Kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 25 g zsír / telített zs.: 23 g / 5,9 g cukor: 10 g só: 2,7 g	energia: 629 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 28 g / 4,9 g cukor: 0 g só: 3,1 g	energia: 248 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 13 g zsír / telített zs.: 7 g / 2,1 g cukor: 5 g só: 0,3 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető:	Allergének: zeller; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid; glutén
Uzsonna	Csemege szalámi Margarin Zsemle Paradicsom	Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Trappista sajt Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Sajtos párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Túró rúdi Kifli
	energia: 240 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g cukor: 0 g só: 1,3 g	energia: 219 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 10 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g cukor: 0 g só: 1,3 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: 220 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g cukor: 0 g só: 1 g	energia: 211 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 8 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,2 g cukor: 9 g só: 0,7 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: mustár; szója; glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója; diófélék; földimogyoró

Alsó tagozat

Készült: 2020.11.11.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető