

Étlap 2020.11.23.-11.27.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Magyaros vajkrém Búzakorpás diákrúd	Tej Fonott kalács	Gyümölcs tea Szárnyas májkrém Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Karamellás tej Vajas kifli	Gyümölcs tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Paradicsom
	energia: 268 Kcal szénhidrát: 35 g fehérje: 7 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 11 g / 4,9 g só: 0,7 g	energia: 261 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 12 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,4 g só: 0,7 g	energia: 210 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 9 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,2 g só: 0,9 g	energia: 278 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 11 g cukor: 15 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,7 g só: 0,9 g	energia: 243 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: szezám; mustár; glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; kén-dioxid, szulfit; glutén	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója
Ebéd	Reszelt tészta leves Zöldbabfőzelék Fasírt Kenyer	Karalábé leves Eszterházy tokány Tészta köret	Húsleves Gyümölcsmártás Főtt hús Pírtott dara Desszert	Gombaleves Rántott szelet Petrezselymes burgonya	Tárkonyos tejszínes raguleves Nudli Gyümölcs
	energia: 621 Kcal szénhidrát: 53 g fehérje: 24 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 34 g / 8,9 g só: 1,8 g	energia: 753 Kcal szénhidrát: 84 g fehérje: 32 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 32 g / 8,3 g só: 2,5 g	energia: 726 Kcal szénhidrát: 100 g fehérje: 27 g cukor: 22 g zsír / telített zs.: 24 g / 7,2 g só: 1,5 g	energia: 659 Kcal szénhidrát: 73 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 26 g / 4,7 g só: 1,9 g	energia: 445 Kcal szénhidrát: 56 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 16 g / 4,5 g só: 1,4 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: zeller; mustár; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfit; glutén	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Sertés párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Diák csemege Margarin Zsemle Paradicsom	Gépsonka Margarin Zsemle Saláta	Tavaszi felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Kocka sajt Kifli
	energia: 217 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 2,9 g só: 1 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 238 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 11 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,1 g só: 1 g	energia: 196 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 6 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 8 g / 2,4 g só: 0,9 g	energia: 183 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,1 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; glutén; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; tejtermék, laktóz; glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető:

Alsó tagozat

Készült: 2020.11.18.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető