

Étlap 2022.11.28.-12.02.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	Gyümölcs tea Zöldfűszeres sajtkrém Zsemle	Vaníliás tej Kifli	Citromos tea Virsli Kifli Mustár	Tej Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Gyümölcs tea Kenőmájás Teljes kiőrlésű kenyér Retek
	energia: 220 Kcal szénhidrát: 38 g fehérje: 7 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 4 g / 2,1 g só: 1,1 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: 321 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 13 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 15 g / 5,4 g só: 2,6 g	energia: 268 Kcal szénhidrát: 34 g fehérje: 12 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,2 g só: 0,9 g	energia: 241 Kcal szénhidrát: 30 g fehérje: 10 g cukor: 5 g zsír / telített zs.: 9 g / 3,8 g só: 1,4 g
	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: kéndioxid, szulfít; szója; mustár	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója; mustár
Ebéd	Török leves Darás metélt Lekvár	Kertész leves Tarhonyás hús Savanyúság	Zöldségleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya Desszert	Tojásleves Rántott halfilé Rizs Tartármártás	Gulyásleves Köményes kifli
	energia: 678 Kcal szénhidrát: 106 g fehérje: 20 g cukor: 18 g zsír / telített zs.: 19 g / 3,4 g só: 1,4 g	energia: 696 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 30 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 33 g / 8,5 g só: 1,7 g	energia: 750 Kcal szénhidrát: 102 g fehérje: 26 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 26 g / 6,4 g só: 2,7 g	energia: 859 Kcal szénhidrát: 83 g fehérje: 29 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 45 g / 7,5 g só: 2,3 g	energia: 772 Kcal szénhidrát: 97 g fehérje: 27 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,5 g só: 2,9 g
	Allergének: glutén; zeller; tojás Feltételezhető: kéndioxid, szulfít	Allergének: tojás; glutén; zeller Feltételezhető:	Allergének: zeller; tojás; glutén Feltételezhető:	Allergének: tojás; hal; glutén; mustár; tejtermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; kéndioxid, szulfít	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: tejtermék, laktóz
Uzsonna	Baromfi párizsi Margarin Zsemle Zöldpaprika	Soproni felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Kígyóuborka	Méz Margarin Teljes kiőrlésű kenyér	Paprikás szalámi Margarin Zsemle Saláta	Puding Kifli
	energia: 248 Kcal szénhidrát: 33 g fehérje: 9 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,3 g só: 1,3 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 12 g / 3,8 g só: 1,4 g	energia: 266 Kcal szénhidrát: 48 g fehérje: 5 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 6 g / 1,5 g só: 0,6 g	energia: 240 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 286 Kcal szénhidrát: 57 g fehérje: 7 g cukor: 19 g zsír / telített zs.: 3 g / 1,5 g só: 0,8 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója; mustár	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; szója	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: kéndioxid, szulfít

Alsó tagozat

Készült: 2022.11.23.

Seidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető