

Étlap 2020.11.02.-11.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Reggeli	Gyümölcs tea Mogyorókrém Teljes kiőrlésű kenyér	Tej Kuglóf	Gyümölcs tea Majonézes virsli Kifli	Tejes kávé Fatörzs kifli	Citromos tea Olasz felvágott Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Retek
	energia: 156 Kcal szénhidrát: 21 g fehérje: 3 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 6 g / 0 g só: 0,2 g	energia: 212 Kcal szénhidrát: 25 g fehérje: 10 g cukor: 2 g zsír / telített zs.: 8 g / 4,2 g só: 0,2 g	energia: 317 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 13 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 18 g / 5,9 g só: 2,6 g	energia: 316 Kcal szénhidrát: 51 g fehérje: 12 g cukor: 20 g zsír / telített zs.: 7 g / 3,3 g só: 0,6 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 10 g / 3,2 g só: 1 g
	Allergének: szója; tejertermék, laktóz; diófélék; glutén Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tojás; tejertermék, laktóz; glutén; mustár Feltételezhető: szója	Allergének: szója; tejertermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejertermék, laktóz
Tízórai	Gyümölcs	Karálabé	Befőtt	Sárgarépa	Gyümölcs
	energia: 14 Kcal szénhidrát: 3 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 15 Kcal szénhidrát: 3 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 35 Kcal szénhidrát: 8 g fehérje: 0 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 8 Kcal szénhidrát: 2 g fehérje: 0 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g	energia: 42 Kcal szénhidrát: 10 g fehérje: 1 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 0 g / 0 g
	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:	Allergének: Feltételezhető:
Ebéd	Húsgombóc leves Sajtós-tejfölös tészta	Tojás leves Rakott káposzta	Daragaluska leves Babfőzelék Sertés pörkölt Kenyér	Paradicsomleves Rántott halfilé Rizs Savanyúság	Tárkonyos raguleves Aranygaluska Vaníliásodó
	energia: 408 Kcal szénhidrát: 45 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 17 g / 5,5 g	energia: 318 Kcal szénhidrát: 19 g fehérje: 15 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 20 g / 5,4 g	energia: 410 Kcal szénhidrát: 42 g fehérje: 18 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 19 g / 4,7 g	energia: 374 Kcal szénhidrát: 59 g fehérje: 15 g cukor: 6 g zsír / telített zs.: 8 g / 0,9 g	energia: 400 Kcal szénhidrát: 36 g fehérje: 15 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 21 g / 6,1 g
	Allergének: glutén; tojás; zeller; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejertermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejertermék, laktóz; tojás Feltételezhető: tejertermék, laktóz	Allergének: glutén; zeller; hal Feltételezhető:	Allergének: glutén; tojás; tejertermék, laktóz; zeller; diófélék Feltételezhető:
Uzsonna	Csemege szalámi Margarin Zsemle Saláta	Sajtós párizsi Margarin Teljes kiőrlésű kenyér Zöldpaprika	Molnárka Vaj Lekvár	Zala felvágott Margarin Zsemle Paradicsom	Kocka sajt Kifli
	energia: 236 Kcal szénhidrát: 31 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g	energia: 137 Kcal szénhidrát: 11 g fehérje: 4 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 5 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: tejertermék, laktóz; szója; glutén	Allergének: glutén; tejertermék, laktóz Feltételezhető: glutén; tejertermék, laktóz; szója	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: szója; glutén; tejertermék, laktóz	Allergének: tejertermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Bölcsőde

Készült: 2020.11.28.

Szeidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta ételmezésvezető