

Étlap 2020.11.02.-11.06.

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Tízórai	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: 180 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 4 g cukor: 10 g zsír / telített zs.: 7 g / 0 g só: 0,3 g	energia: 206 Kcal szénhidrát: 28 g fehérje: 10 g cukor: 3 g zsír / telített zs.: 6 g / 2,9 g só: 0,3 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: 176 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 11 g / 3,2 g só: 1,1 g
	Allergének: szója; glutén; diófélék; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető:	Allergének: mustár; tejtermék, laktóz; glutén; tojás Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz; szója; tojás Feltételezhető: tejtermék, laktóz	Allergének: glutén Feltételezhető: tejtermék, laktóz; glutén; szója
Ebéd	Húsgombóc leves Sajtos-tejfölös tészta	Tojás leves Rakott káposzta	Daragaluska leves Babfőzelék Sertés pörkölt Kenyér	Paradicsomleves Rántott halfilé Rizs Savanyúság	Tárkonyos raguleves Aranygaluska Vaníliásodó
	energia: 510 Kcal szénhidrát: 55 g fehérje: 21 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 23 g / 7,8 g só: 2 g	energia: 391 Kcal szénhidrát: 24 g fehérje: 19 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 24 g / 7 g só: 0,9 g	energia: 668 Kcal szénhidrát: 69 g fehérje: 31 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 29 g / 7,9 g só: 1,2 g	energia: 497 Kcal szénhidrát: 75 g fehérje: 21 g cukor: 8 g zsír / telített zs.: 12 g / 1,4 g só: 1,5 g	energia: 634 Kcal szénhidrát: 67 g fehérje: 22 g cukor: 24 g zsír / telített zs.: 30 g / 8,4 g só: 0,7 g
	Allergének: tojás; glutén; tejtermék, laktóz; zeller Feltételezhető: glutén	Allergének: glutén; tojás; tejtermék, laktóz Feltételezhető:	Allergének: glutén; zeller; tejtermék, laktóz; tojás Feltételezhető:	Allergének: glutén; hal; zeller Feltételezhető:	Allergének: tejtermék, laktóz; tojás; glutén; diófélék; zeller Feltételezhető:
Uzsonna	Csemege szalámi Margarin Zsemle Saláta	Sajtos 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 só: 1,3 g	energia: 161 Kcal szénhidrát: 15 g fehérje: 5 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 0,7 g	energia: 280 Kcal szénhidrát: 37 g fehérje: 5 g cukor: 12 g zsír / telített zs.: 12 g / 5,6 g só: 0,5 g	energia: 239 Kcal szénhidrát: 32 g fehérje: 8 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 9 g / 2,6 g só: 1,3 g	energia: 152 Kcal szénhidrát: 26 g fehérje: 7 g cukor: 0 g zsír / telített zs.: 2 g / 1 g só: 0,9 g
	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; szója; tejtermék, laktóz	Allergének: glutén; tejtermék, laktóz Feltételezhető: szója	Allergének: tojás; tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető: kén-dioxid, szulfid	Allergének: glutén Feltételezhető: glutén; tejtermék, laktóz; szója	Allergének: tejtermék, laktóz; glutén Feltételezhető:

Óvoda

Készült: 2020.10.28.

Seidl Bt. Magyarpolány

Készítette: Nemesné Vadas Beáta étellemezésvezető