

# ÉTLAP

## 2018.MÁRCIUS 19-25

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Tej, kenyér Kockasajt Zalai felvágott Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 408 kcal szénhidr.36,7g fehérje 19,6 g cukor 0 g zsír 19 g</p>	<p>Kakaó Kalács, kenyér Jam Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 608 kcal szénhidr.103,3g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 11 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 279 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 14,6 g cukor 0 g zsír 6 g</p>	<p>Kakaó kenyér Puffancs Jam Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 551 kcal szénhidr. 92,1g fehérje19,3 g cukor 0 g zsír 10,5 g</p>	<p>Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Zalai felvágott Rama margarin Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 322 kcal szénhidr.42,5g fehérje 10,9 g cukor 0g zsír 11 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Húskenyér Rama margarin Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 327 kcal szénhidr.40,4 g fehérje 10,9 g cukor 0g zsír 12,2 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 276 kcal szénhidr. 39,5g fehérje 14,6 g cukor 0g zsír 5,9 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Tarhonyaleves Tökfőzelék Virsli pörkölt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, Tej, zeller</p> <p>energia 774 kcal szénhidr.63,7 g fehérje 15,4 g cukor 0 g zsír 44,5 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Gombás sertéstokány Tésztaköret szarvacska Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 959 kcal szénhidr. 112,9g fehérje 33 g cukor 0g zsír 37,4 g</p>	<p>Brokkolikrémleves Párolt rizs Nuggets Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1213 kcal szénhidr. 130,5g fehérje 33,8 g cukor 0 g zsír 58 g</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos csirkemell Vajas főtt burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, Tej, zeller</p> <p>energia 1054 kcal szénhidr.124 g fehérje 41,2 g cukor 0g zsír 40,8 g</p>	<p>Palócleves Fánk+sárgabarack íz Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások</p> <p>energia 1543 kcal szénhidr.150g fehérje 28,1 g cukor 0g zsír 86,8 g</p>	<p>Tavaszi leves Paraj, Főtt burgonya Thomas Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 998 kcal szénhidr. 106,5g fehérje 37 g cukor 0g zsír 43,9 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Párolt rizs Zöldborsós sertésragu</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 947 kcal szénhidr. 110,8g fehérje 29,2 g cukor: 0g zsír 34,5 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 364 kcal szénhidr.50 g fehérje17,1 g cukor 0 g zsír 9,6 g</p>	<p>Körözött Szezámos rozsos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, zeller</p> <p>energia 454 kcal szénhidr.66,4g fehérje 24,3 g cukor0 g zsír 14,1 g</p>	<p>Sajtkrém Kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 387 kcal szénhidr.50,6g fehérje24,4 g cukor0 g zsír 14,2 g</p>	<p>Kenőmájás Korpás kifli 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 440 kcal szénhidr. 53,4g fehérje17 g cukor 0 g zsír 16,2 g</p>	<p>Szendvicskrém Sokmagvas rozskenyér Ujhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 397 kcal szénhidr.55,5g fehérje22,1 g cukor 0g zsír 14 g</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 492 kcal szénhidr.49,5g fehérje20,4 g cukor 0g zsír 22,1 g</p>	<p>Májkrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 400 kcal szénhidr. 50,7g fehérje19,1 g cukor 0g zsír 12,2 g</p>

**Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!**

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!