

# ÉTLAP

2018.MÁJUS 7-13

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Tej kenyér Kockasajt Zalai felvágott Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 398 kcal szénhidr.35,2g fehérje 19 g cukor 0 g zsír 18,8 g só 0 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 só 0g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 261 kcal szénhidr.39,6 g fehérje 12,2 g cukor 0 g zsír 5,3 g só 0g</p>	<p>kakaó Puffancs , kenyér 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 só 0 g</p>	<p>Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Zalai felvágott Rama margarin Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 236 kcal szénhidr.27,9g fehérje 9,2 g cukor 0g zsír 9 g só 0g</p>	<p>Citromos tea kenyér Húskenyér Rama margarin Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 281 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 8,5 g cukor 0g zsír 8,5 g só 0g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 259 kcal szénhidr. 39,3g fehérje 12,2 g cukor 0g zsír 5,2 g só 0g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Karfiollevés Tarhonyáshús Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 950 kcal szénhidr.94,8 g fehérje 28,3 g cukor 0 g zsír 41,5 g só 0 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Paradicsomos káposzta Virslí</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 728 kcal szénhidr. 74,7g fehérje 20 g cukor 0g zsír 35,8 g só 0g</p>	<p>Zöldbableves Burgonya püré Vagdalt Csemege uborka Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1032 kcal szénhidr. 117,5g fehérje 32,2 g cukor 0 g zsír 45,6 g só 0 g</p>	<p>Zellerleves Párolt rizs Rántott csirkemell Vegyes vágott savanyú</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezám, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1510 kcal szénhidr.148,4 g fehérje 37,9 g cukor 0g zsír 80,6 g só 0g</p>	<p>Májgaluska leves Gránátos kocka Csemege uborka Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, tojások, zeller</p> <p>energia 911 kcal szénhidr.95,4g fehérje 23 g cukor 0g zsír 43,4 g só 0 g</p>	<p>Csontleves Tésztabetét Kerti vegyesfőzelék Thomas Kiwi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 771 kcal szénhidr. 86,7g fehérje 31,8 g cukor 0g zsír 30,4 g só 0g</p>	<p>Brokkoli krémleves KNORR Levesgyöngy Párolt zöldség köret Sajtos csirkemell</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 889 kcal szénhidr. 87,2g fehérje 49 g cukor: 0g zsír 36,7 g só 0g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 362 kcal szénhidr.49,8 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g só 0 g</p>	<p>Körözött Szezámos rozsos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, zeller</p> <p>energia 445 kcal szénhidr.64,8g fehérje 24,2 g cukor0 g zsír 14 g só 0 g</p>	<p>Kenyér Sajtkrém Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 386 kcal szénhidr.50,3g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,1 g só0 g</p>	<p>Kenőmájás Korpás kifli 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 437 kcal szénhidr. 53g fehérje17 g cukor 0 g zsír 16,1 g só 0 g</p>	<p>Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém 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 só 0g</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 437 kcal szénhidr.49,2g fehérje17,8 g cukor 0g zsír 17,5 g só 0g</p>	<p>Májkrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 440 kcal szénhidr. 56,7g fehérje21,5 g cukor 0g zsír 12,8 g só 0g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!