

# ÉTLAP

2018.JÚNIUS 25 - JÚLIUS 1

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tej kenyér Kockasajt Zalai felvágott Rama margarin  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller  energia 398 kcal szénhidr.35,2g fehérje 19 g cukor 0 g zsír 18,8 g	Kakaó Kalács, kenyér Jam Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszám, szójabab, Tej, zsír energia 608 kcal szénhidr.103,3g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 11 g	Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén energia 261 kcal szénhidr.39,6 g fehérje 12,2 g cukor 0 g zsír 5,3 g	kakaó Puffangos kenyér Jam Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások energia 551 kcal szénhidr. 92,1g fehérje19,3 g cukor 0 g zsír 10,5 g	Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Zalai felvágott Rama margarin Retek  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 295 kcal szénhidr.42,2g fehérje 9,2 g cukor 0g zsír 9 g	Citromos tea kenyér HAMÉ vagdalt Paradicsom  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 302 kcal szénhidr.40,9 g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 9,1 g	Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Retek  <i>Allergének:</i> glutén energia 259 kcal szénhidr. 39,3g fehérje 12,2 g cukor 0g zsír 5,2 g
<b>Ebéd</b>	Lebbencsleves Zöldbab főzelék Vagdalt  <i>Allergének:</i> glutén, szeszám, Tej, tojások, zeller energia 844 kcal szénhidr.67,1 g fehérje 24,1 g cukor 0 g zsír 47,8 g	Zöldségleves Serpenyős burgonya Vegyes vágott savanyú  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 575 kcal szénhidr. 71,7g fehérje 15,2 g cukor 0g zsír 19,4 g	Gombaleves Eszterházy tokány Spagetti  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, Tej, tojások, zeller energia 918 kcal szénhidr. 97,2g fehérje 31,4 g cukor 0 g zsír 40,3 g	Spárgakrémleves Petrezselymes burgonya Sajtos pulykatallér Kovássos uborka  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszám, szójabab, Tej, energia 977 kcal szénhidr.104,8 g fehérje 26,6 g cukor 0g zsír 48,5 g	Gulyásleves Piskóta Csoki sodó Alma  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1050 kcal szénhidr.132,6g fehérje 29,4 g cukor 0g zsír 37,2 g	Tejfölös burgonyaleves Finomfőzelék Sajtos-sült párizsi Túrórudi  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 1111 kcal szénhidr. 97,5g fehérje 36,3 g cukor 0g zsír 61,3 g	Csontleves Finommetélt Natur pulyka Párolt v.zöldség + rizs  <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 744 kcal szénhidr. 96,4g fehérje 31,7 g cukor: 0g zsír 23,2 g
<b>Vacsora</b>	HAMÉ vagdalt Kenyér Retek  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 362 kcal szénhidr.49,8 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g	Szendvicskrém Szezámós rozsos zsemle 2 db Paradicsom  <i>Allergének:</i> glutén, szeszám, Tej, zeller energia 445 kcal szénhidr.64,8g fehérje 24,2 g cukor0 g zsír 14 g	Sajtkrém Kenyér Retek  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 386 kcal szénhidr.50,3g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,1 g	Kenőmájas Korpás kifli 2 db Paradicsom  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 437 kcal szénhidr. 53g fehérje17 g cukor 0 g zsír 16,1 g	Szendvicskrém Sokmagvas rozskenyér Ujhagyma  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 397 kcal szénhidr.55,5g fehérje22,1 g cukor 0g zsír 14 g	Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 479 kcal szénhidr.55,5g fehérje20,3 g cukor 0g zsír 18,1 g	Májkrém Kenyér Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller energia 398 kcal szénhidr. 50,4g fehérje18,9 g cukor 0g zsír 12,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!