

# ÉTLAP

2018.SZEPTEMBER 17-23

| KÖNNYŰ<br>VEGYES<br>ÉTREND | HÉTFŐ   | KEDD   | SZERDA   | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK   | SZOMBAT   | VASÁRNAP  |
|----------------------------|---|--|--|---|--|---|---|
| <b>Reggeli</b>             | <p>Tej<br/>kenyér<br/>Kockasajt<br/>Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 348 kcal szénhidr.35,1g<br/>fehérje 15,9 g cukor 0 g<br/>zsír 14,9 g</p>                                 | <p>Kakaó<br/>Kalács ,kenyér<br/>Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék,<br/>földimogyoró, glutén,<br/>szeszámag, szójabab, Tej,<br/>tojások</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.90,4g<br/>fehérje 21,1 g cukor 0g<br/>zsír 10,9 g</p> | <p>Citromos tea<br/>kenyér<br/>Sonka<br/>Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr.38,4 g<br/>fehérje 11,7 g cukor 0 g<br/>zsír 5,1 g</p>                                  | <p>kakaó<br/>Puffancs ,kenyér<br/>Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék,<br/>földimogyoró, glutén,<br/>szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 498 kcal szénhidr. 79,2g<br/>fehérje19,2 g cukor 0 g<br/>zsír 10,4 g</p>                                    | <p>Citromos tea<br/>Sokmagvas rozskenyér<br/>Csemege szalámi<br/>Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén,<br/>szójabab, Tej</p> <p>energia 320 kcal szénhidr.41,2g<br/>fehérje 9,1 g cukor 0g<br/>zsír 12,2 g</p> | <p>Citromos tea<br/>kenyér<br/>Halpástétom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár,<br/>szeszámag, szójabab, Tej,<br/>tojások, zeller</p> <p>energia 255 kcal szénhidr.38,9 g<br/>fehérje 9,3 g cukor 0g<br/>zsír 6 g</p>      | <p>Citromos tea<br/>kenyér<br/>Sonka<br/>Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr. 38,4g<br/>fehérje 11,7 g cukor 0g<br/>zsír 5,1 g</p>  |
| <b>Ebéd</b>                | <p>Lebbencsleves<br/>Zöldbab főzelék<br/>Vagdalt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén,<br/>szeszámag, Tej, tojások,<br/>zeller</p> <p>energia 801 kcal szénhidr.58 g<br/>fehérje 23 g cukor 0 g<br/>zsír 47,7 g</p> | <p>Zöldségleves<br/>Serpényős burgonya<br/>Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej,<br/>tojások, zeller</p> <p>energia 363 kcal szénhidr. 26,5g<br/>fehérje 9,4 g cukor 0g<br/>zsír 18,9 g</p>                                 | <p>Gombaleves<br/>Füstölt sajtos<br/>csirkemell<br/>Spagetti</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej,<br/>tojások, zeller</p> <p>energia 814 kcal szénhidr. 88,1g<br/>fehérje 41,5 g cukor 0 g<br/>zsír 28,8 g</p> | <p>Spárgakrémleves<br/>Párolt rizs<br/>Sajtos pulykatallér<br/>Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék,<br/>földimogyoró, glutén,<br/>szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 994 kcal szénhidr.114,5 g<br/>fehérje 25,7 g cukor 0g<br/>zsír 46,5 g</p> | <p>Gulyásleves<br/>Piskóta<br/>Csoki sodó<br/>Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén,<br/>szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1050 kcal szénhidr.132,6g<br/>fehérje 29,4 g cukor 0g<br/>zsír 37,2 g</p>         | <p>Zelleres burgonyaleves<br/>Finomfőzelék<br/>Sajtos-sült párizsi<br/>Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén,<br/>szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 984 kcal szénhidr. 70,3g<br/>fehérje 33 g cukor 0g<br/>zsír 61 g</p> | <p>Csontleves<br/>Finommetélt<br/>Natur pulyka<br/>Párolt v.zöldség + rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások,<br/>zeller</p> <p>energia 744 kcal szénhidr. 96,4g<br/>fehérje 31,7 g cukor: 0g<br/>zsír 23,2 g</p> |
| <b>Vacsora</b>             | <p>HAMÉ vagdalt<br/>Kenyér<br/>Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén,<br/>szójabab, Tej</p> <p>energia 361 kcal szénhidr.49,6 g<br/>fehérje16,9 g cukor 0 g<br/>zsír 9,5 g</p>                           | <p>Szendvicskrém<br/>Szezámós rozsos<br/>zsemle 1 db<br/>Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén,<br/>szeszámag, Tej, zeller</p> <p>energia 294 kcal szénhidr.34g<br/>fehérje 19,1 g cukor0 g<br/>zsír 13,6 g</p>                        | <p>Körözött<br/>Kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej,<br/>zeller</p> <p>energia 388 kcal szénhidr.50,7g<br/>fehérje24,3 g cukor0 g<br/>zsír 14,2 g</p>                                   | <p>Kenőmájás<br/>Korpás kifli 1db<br/>Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén,<br/>szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 304 kcal szénhidr. 27,4g<br/>fehérje12,5 g cukor 0 g<br/>zsír 15 g</p>  | <p>Szendvicskrém<br/>Sokmagvas rozskenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej,<br/>zeller</p> <p>energia 403 kcal szénhidr.56,4g<br/>fehérje22,6 g cukor 0g<br/>zsír 14,1 g</p>                        | <p>Csemege szalámi<br/>Kenyér<br/>Rama margarin<br/>Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén,<br/>szójabab, Tej</p> <p>energia 426 kcal szénhidr.55,5g<br/>fehérje17,8 g cukor 0g<br/>zsír 13,5 g</p>                       | <p>Májkrém<br/>Kenyér<br/>Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár,<br/>szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 398 kcal szénhidr. 50,4g<br/>fehérje18,9 g cukor 0g<br/>zsír 12,1 g</p>                          |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!