

# ÉTLAP

2018.OKTÓBER 8-14

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>kenyér Kockasajt Rama margarin Tej</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 348 kcal szénhidr.35,1g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g</p>	<p>Kakaó Kalács ,kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g</p>	<p>Kakaó kenyér ,Puffancs Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 565 kcal szénhidr. 94,7g fehérje19,5 g cukor 0 g zsír 10,7 g</p>	<p>Citromos tea Csemege szalámi Rama margarin Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 320 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 12,2 g</p>	<p>Citromos tea HAMÉ vagdalt kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 293 kcal szénhidr.39,3 g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 9 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Lebbencsleves Sóskamártás Főtt burgonya Főtt tojás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 693 kcal szénhidr.57,3 g fehérje 13,4 g cukor 0 g zsír 40 g</p>	<p>Gyümölcsleves Vagdalt Vajas burgonya Vegyes vágott savanyú</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 737 kcal szénhidr. 70,1g fehérje 18 g cukor 0g zsír 40,2 g</p>	<p>Kertészleves Szekelykáposzta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 861 kcal szénhidr. 54,5g fehérje 24,8 g cukor 0 g zsír 52,9 g</p>	<p>Karalábéleves Csirkepörkölt Tésztaköret szarvacska Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások</p> <p>energia 830 kcal szénhidr.94,6 g fehérje 21,9 g cukor 0g zsír 34,6 g</p>	<p>Zöldségleves Bulocski Vaniliasodó</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 876 kcal szénhidr.129,2g fehérje 26,5 g cukor 0g zsír 22,1 g</p>	<p>Reszelt tésztaleves Thomas Zöldbab főzelék</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 728 kcal szénhidr. 58,5g fehérje 35 g cukor 0g zsír 35,7 g</p>	<p>Zellerleves Párolt v.zöldség+rizs Töltött csirkecomb</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 811 kcal szénhidr. 105,9g fehérje 23,3 g cukor: 0g zsír 30,8 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 361 kcal szénhidr.49,6 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g</p>	<p>Paradicsom Körözött Szezámós rozsos zsemle 1 db</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, zeller</p> <p>energia 294 kcal szénhidr.34g fehérje 19,1 g cukor0 g zsír 13,6 g</p>	<p>Kenyér Sajtkrém Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 388 kcal szénhidr.50,7g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,2 g</p>	<p>Kenőmájás Korpás kifli 1db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 304 kcal szénhidr. 27,4g fehérje12,5 g cukor 0 g zsír 15 g</p>	<p>Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 403 kcal szénhidr.56,4g fehérje22,6 g cukor 0g zsír 14,1 g</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 384 kcal szénhidr.49,2g fehérje15,3 g cukor 0g zsír 12,8 g</p>	<p>Kenyér Májkrém 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</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!