

# ÉTLAP

2018.OKTÓBER 15-21

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	kenyér Kockasajt Rama margarin Tej  <i>Allergének:</i> glutén, Tej  energia 348 kcal szénhidr.35,1g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g	Kakaó Kalács kenyér Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások  energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka  <i>Allergének:</i> glutén  energia 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g	Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások  energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g	Citromos tea Csemege szalámi Rama margarin Sokmagvas rozskenyér  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 373 kcal szénhidr.41,2g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 16,8 g	Citromos tea Halpástétom kenyér  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller  energia 255 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 6 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka  <i>Allergének:</i> glutén  energia 253 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves Tököfőzelék Virslis pörkölt Nápolyi  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezám, mag,  energia 1012 kcal szénhidr.91,4 g fehérje 18,1 g cukor 0 g zsír 56,7 g	Kertészné leves Gombás sertéstopokány Tésztaköret szarvacska  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller  energia 902 kcal szénhidr. 94,9g fehérje 31,9 g cukor 0g zsír 41,4 g	Gyümölcsleves Bácskai rizseshús Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, Tej  energia 866 kcal szénhidr. 119,6g fehérje 20,7 g cukor 0 g zsír 27,5 g	Paradicsomleves Natur csirkemell Vajas főtt burgonya Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller  energia 682 kcal szénhidr.65,6 g fehérje 28,9 g cukor 0g zsír 31,7 g	Palócleves Császármorzsa Alma  <i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások  energia 1213 kcal szénhidr.156,1g fehérje 25,3 g cukor 0g zsír 49,8 g	Tavaszi leves Főtt burgonya Parajfőzelék Thomas Túrórudi  <i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller  energia 934 kcal szénhidr. 79,5g fehérje 39,3 g cukor 0g zsír 47,8 g	Csontleves Finommetélt Sonkás csirkemell Burgonyapüre  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller  energia 994 kcal szénhidr. 122,9g fehérje 44,1 g cukor: 0g zsír 33 g
<b>Vacsora</b>	HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 361 kcal szénhidr.49,6 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g	Paradicsom Szendvicskrém Szezámós rozsos zsemle 1 db  <i>Allergének:</i> glutén, szezám, mag, Tej, zeller  energia 303 kcal szénhidr.35,6g fehérje 19,2 g cukor0 g zsír 13,7 g	Kenyér Sajtkrém Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller  energia 388 kcal szénhidr.50,7g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,2 g	Kenőmájás Korpás kifli 1db Paradicsom  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller  energia 304 kcal szénhidr. 27,4g fehérje12,5 g cukor 0 g zsír 15 g	Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller  energia 403 kcal szénhidr.56,4g fehérje22,6 g cukor 0g zsír 14,1 g	Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 384 kcal szénhidr.49,2g fehérje15,3 g cukor 0g zsír 12,8 g	Kenyér Májkrém 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!