

# ÉTLAP

2018.NOVEMBER 5-11

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,  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,  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 320 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 12,2 g	Citromos tea Halpástétom kenyér Rama margarin  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezám, szójabab, Tej,  energia 278 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 8,5 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>	Reszelt tésztaleves Virslis Zöldborsó főzelék  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller  energia 897 kcal szénhidr.75,6 g fehérje 38,8 g cukor 0 g zsír 43,8 g	Zellerleves Burgonyafőzelék Csirkemell csík Alma  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, Tej, tojások, zeller  energia 719 kcal szénhidr. 64,2g fehérje 29,2 g cukor 0g zsír 36 g	Köményleves Temesvári sertésragu Tésztaköret  <i>Allergének:</i> glutén  energia 934 kcal szénhidr. 89,2g fehérje 27,8 g cukor 0 g zsír 44,1 g	Almalé Sült csirke Zöldséges rizs Csemege uborka  <i>Allergének:</i>  energia 546 kcal szénhidr.75 g fehérje 10 g cukor 0g zsír 21,4 g	Frankfurti leves Izes bukta Alma  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások  energia 949 kcal szénhidr.117,2g fehérje 22,6 g cukor 0g zsír 39 g	Kertészné leves Nuggets Tökfőzelék  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,  energia 991 kcal szénhidr. 79,5g fehérje 28 g cukor 0g zsír 59 g	Karalábéleves Rántott szelet Párolt rizs Párolt vegyes köret  <i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller  energia 1593 kcal szénhidr. 130,2g fehérje 41,2 g cukor 0g zsír 95,3 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, Tej, zeller  energia 294 kcal szénhidr.34g fehérje 19,1 g cukor0 g zsír 13,6 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!