

# ÉTLAP

2018.NOVEMBER 12-18

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, szesámmag, 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 Sokmagvas rozskenyér  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 297 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 9,7 g	Citromos tea HAMÉ vagdalt kenyér  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 293 kcal szénhidr.39,3 g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 9 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>	Csontleves Tésztabetét Zöldbab főzelék Virslis  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller  energia 564 kcal szénhidr.33,8 g fehérje 27,2 g cukor 0 g zsír 33,1 g	Zöldségleves Tarhonyáshús Kovászos uborka  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller  energia 810 kcal szénhidr. 87g fehérje 27,7 g cukor 0g zsír 33,2 g	Rántott leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya  <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller  energia 1100 kcal szénhidr. 137g fehérje 25,3 g cukor 0 g zsír 49,7 g	Brokkolikrémleves Párolt rizs Sült csirke Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller  energia 729 kcal szénhidr.101 g fehérje 17,9 g cukor 0g zsír 25,9 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	Rizsleves Sárgarépa főzelék Thomas Túrórudi  <i>Allergének:</i> glutén, szesámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller  energia 979 kcal szénhidr. 82g fehérje 36,4 g cukor 0g zsír 51,5 g	Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldség+ rizs Sajtos csirkemell  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller  energia 847 kcal szénhidr. 91,6g fehérje 44,1 g cukor: 0g zsír 31,1 g
<b>Vacsora</b>	HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 359 kcal szénhidr.49,3 g fehérje16,7 g cukor 0 g zsír 9,5 g	Paradicsom Szendvicskrém Szesámos rozsos zsemle 1 db  <i>Allergének:</i> glutén, szesámmag, 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 426 kcal szénhidr.55,5g fehérje17,8 g cukor 0g zsír 13,5 g	Kenyér Májkrém Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller  energia 440 kcal szénhidr. 56,7g fehérje21,5 g cukor 0g zsír 12,8 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

**JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!**