

2018.DECEMBER 31 - 2019.JANUÁR 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | *Vasárnap* |
| Reggeli | kenyér Kockasajt Rama margarinTej | KakaóKalács kenyér Rama margarin | Citromos teakenyér Rama margarinSonka | Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin | Citromos teaCsemege szalámi Rama margarinSokmagvas rozskenyér  | Citromos teaHalpástétomkenyér  | Citromos teakenyér Rama margarinSonka |
| *Allergének:* glutén, Tej | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások | *Allergének:* glutén | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások | *Allergének:* glutén, szójabab, Tej | *Allergének:* glutén, mustár, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén |
| energia 348 kcal szénhidr.35,1gfehérje 15,9 g cukor 0 gzsír 14,9 g só 0 g | energia 555 kcal szénhidr.90,4gfehérje 21,1 g cukor 0gzsír 10,9 g só 0g | energia 253 kcal szénhidr.38,4 gfehérje 11,7 g cukor 0 gzsír 5,1 g só 0g | energia 565 kcal szénhidr. 94,7gfehérje19,5 g cukor 0 gzsír 10,7 g só 0 g | energia 320 kcal szénhidr.41,2gfehérje 9,1 g cukor 0gzsír 12,2 g só 0g | energia 255 kcal szénhidr.38,9 gfehérje 9,3 g cukor 0gzsír 6 g só 0g | energia 253 kcal szénhidr. 38,4gfehérje 11,7 g cukor 0gzsír 5,1 g só 0g |
| Ebéd | CsontlevesFinommetéltMajorannás tokányMandarin Tésztaköret szarvacska | Csemege uborka Kárpáti borzacskaKertészné levesPárolt rizsTejszelet | LebbencslevesNuggets Tökfôzelék  | Karalábéleves Paprikás csirkecombTésztaköret szarvacska  | AlmaSzilvásgombócVirslis burgonyaleves | Reszelt tésztaleves Thomas Zöldbab főzelék  | Párolt rizsZellerleves Zöldborsós csirkeragu  |
| *Allergének:* glutén, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, kén-dioxid, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, mustár, tojások, zeller |
| energia 994 kcal szénhidr.97 gfehérje 30,6 g cukor 0 gzsír 45,6 g só 0 g | energia 1646 kcal szénhidr. 126,7gfehérje 37,6 g cukor 0gzsír 106,1 g só 0g | energia 964 kcal szénhidr. 67,9gfehérje 25,5 g cukor 0 gzsír 59,9 g só 0 g | energia 896 kcal szénhidr.91,5 gfehérje 21,9 g cukor 0gzsír 40,4 g só 0g | energia 1021 kcal szénhidr.155,3gfehérje 23 g cukor 0gzsír 29,1 g só0 g | energia 728 kcal szénhidr. 58,5gfehérje 35 g cukor 0gzsír 35,7 g só 0g | energia 913 kcal szénhidr. 111,9gfehérje 35,3 g cukor: 0gzsír 28,6 g só 0g |
| Vacsora | Gyümölcs joghurt HAMÉ vagdaltKenyér Kigyóuborka  | ParadicsomSzendvicskrémSzezámos rozsos zsemle  | Kenyér SajtkrémZöldpaprika  |  Kenőmájas Korpás kifliParadicsom | Sokmagvas rozskenyérSzendvicskrémZöldpaprika  | Csemege szalámi Kenyér Rama margarin | Csemege uborka Kenyér Májkrém  |
| *Allergének:* glutén, szójabab, Tej | *Allergének:* glutén, szezámmag, Tej, zeller | *Allergének:* glutén, Tej, zeller | *Allergének:* glutén, szójabab, Tej, zeller | *Allergének:* glutén, Tej, zeller | *Allergének:* glutén, szójabab, Tej | *Allergének:* glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller |
| energia 472 kcal szénhidr.65 gfehérje22,1 g cukor 0 gzsír 12,5 g só 0 g | energia 294 kcal szénhidr.34gfehérje 19,1 g cukor0 gzsír 13,6 g só 0 g | energia 388 kcal szénhidr.50,7gfehérje24,3 g cukor0 gzsír 14,2 g só0 g | energia 304 kcal szénhidr. 27,4gfehérje12,5 g cukor 0 gzsír 15 g só 0 g | energia 403 kcal szénhidr.56,4gfehérje22,6 g cukor 0gzsír 14,1 g só 0g | energia 376 kcal szénhidr.48gfehérje14,8 g cukor 0gzsír 12,7 g só 0g | energia 399 kcal szénhidr. 50,8gfehérje18,8 g cukor 0gzsír 12,1 g só 0g |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!