

2018.DECEMBER 31 - 2019.JANUÁR 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | *Vasárnap* |
| Reggeli | kenyér  Kockasajt  Rama margarin  Tej | Kakaó  Kalács  kenyér  Rama margarin | Citromos tea  kenyér  Rama margarin  Sonka | Kakaó  kenyér  Puffancs  Rama margarin | Citromos tea  Csemege szalámi  Rama margarin  Sokmagvas rozskenyér | Citromos tea  Halpástétom  kenyér | Citromos tea  kenyér  Rama margarin  Sonka |
| *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.35,1g  fehérje 15,9 g cukor 0 g  zsír 14,9 g só 0 g | energia 555 kcal szénhidr.90,4g  fehérje 21,1 g cukor 0g  zsír 10,9 g só 0g | energia 253 kcal szénhidr.38,4 g  fehérje 11,7 g cukor 0 g  zsír 5,1 g só 0g | energia 565 kcal szénhidr. 94,7g  fehérje19,5 g cukor 0 g  zsír 10,7 g só 0 g | energia 320 kcal szénhidr.41,2g  fehérje 9,1 g cukor 0g  zsír 12,2 g só 0g | energia 255 kcal szénhidr.38,9 g  fehérje 9,3 g cukor 0g  zsír 6 g só 0g | energia 253 kcal szénhidr. 38,4g  fehérje 11,7 g cukor 0g  zsír 5,1 g só 0g |
| Ebéd | Csontleves  Finommetélt  Majorannás tokány  Mandarin  Tésztaköret szarvacska | Csemege uborka  Kárpáti borzacska  Kertészné leves  Párolt rizs  Tejszelet | Lebbencsleves  Nuggets  Tökfôzelék | Karalábéleves  Paprikás csirkecomb  Tésztaköret szarvacska | Alma  Szilvásgombóc  Virslis burgonyaleves | Reszelt tésztaleves  Thomas  Zöldbab főzelék | Párolt rizs  Zellerleves  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 g  fehérje 30,6 g cukor 0 g  zsír 45,6 g só 0 g | energia 1646 kcal szénhidr. 126,7g  fehérje 37,6 g cukor 0g  zsír 106,1 g só 0g | energia 964 kcal szénhidr. 67,9g  fehérje 25,5 g cukor 0 g  zsír 59,9 g só 0 g | energia 896 kcal szénhidr.91,5 g  fehérje 21,9 g cukor 0g  zsír 40,4 g só 0g | energia 1021 kcal szénhidr.155,3g  fehérje 23 g cukor 0g  zsír 29,1 g só0 g | energia 728 kcal szénhidr. 58,5g  fehérje 35 g cukor 0g  zsír 35,7 g só 0g | energia 913 kcal szénhidr. 111,9g  fehérje 35,3 g cukor: 0g  zsír 28,6 g só 0g |
| Vacsora | Gyümölcs joghurt  HAMÉ vagdalt  Kenyér  Kigyóuborka | Paradicsom  Szendvicskrém  Szezámos rozsos zsemle | Kenyér  Sajtkrém  Zöldpaprika | Kenőmájas  Korpás kifli  Paradicsom | Sokmagvas rozskenyér  Szendvicskrém  Zöldpaprika | 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 g  fehérje22,1 g cukor 0 g  zsír 12,5 g só 0 g | energia 294 kcal szénhidr.34g  fehérje 19,1 g cukor0 g  zsír 13,6 g só 0 g | energia 388 kcal szénhidr.50,7g  fehérje24,3 g cukor0 g  zsír 14,2 g só0 g | energia 304 kcal szénhidr. 27,4g  fehérje12,5 g cukor 0 g  zsír 15 g só 0 g | energia 403 kcal szénhidr.56,4g  fehérje22,6 g cukor 0g  zsír 14,1 g só 0g | energia 376 kcal szénhidr.48g  fehérje14,8 g cukor 0g  zsír 12,7 g só 0g | energia 399 kcal szénhidr. 50,8g  fehérje18,8 g cukor 0g  zsír 12,1 g só 0g |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!