

2019.JANUÁR 7-13

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 498 kcal szénhidr. 79,2g  fehérje19,2 g cukor 0 g  zsír 10,4 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 | Tarhonyaleves  Tökfôzelék  Virsli pörkölt | Gombás sertéstokány  Kertészné leves  Tésztaköret szarvacska | Bácskai rizseshús  Csemege uborka  Gyümölcsleves | Csemege uborka  Fűszeres csirkemellcsíkok  Paradicsomleves  Vajas főtt burgonya | Császármorzsa  Palócleves | Tavaszi leves  Thomas  Zöldborsó főzelék | Burgonyapüre  Csontleves  Finommetélt  Sonkás csirkemell normál |
| *Allergének:* glutén, kén-dioxid, Tej, zeller | *Allergének:* glutén, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, Tej | *Allergének:* glutén, Tej, zeller | *Allergének:* glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások | *Allergének:* glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, Tej, tojások, zeller |
| energia 774 kcal szénhidr.63,2 g  fehérje 15,4 g cukor 0 g  zsír 44,5 g só 0 g | energia 902 kcal szénhidr. 94,9g  fehérje 31,9 g cukor 0g  zsír 41,4 g só 0g | energia 866 kcal szénhidr. 119,6g  fehérje 20,7 g cukor 0 g  zsír 27,5 g só 0 g | energia 902 kcal szénhidr.124,1 g  fehérje 36 g cukor 0g  zsír 30,4 g só 0g | energia 1167 kcal szénhidr.145,6g  fehérje 24,7 g cukor 0g  zsír 49,8 g só0 g | energia 811 kcal szénhidr. 83,8g  fehérje 40,5 g cukor 0g  zsír 32,6 g só 0g | energia 994 kcal szénhidr. 122,9g  fehérje 44,1 g cukor: 0g  zsír 33 g só 0g |
| Vacsora | 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 361 kcal szénhidr.49,6 g  fehérje16,9 g cukor 0 g  zsír 9,5 g só 0 g | energia 303 kcal szénhidr.35,6g  fehérje 19,2 g cukor0 g  zsír 13,7 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!