

2019.JANUÁR 14-20

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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  Rama margarin | 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 278 kcal szénhidr.38,9 g  fehérje 9,3 g cukor 0g  zsír 8,5 g só 0g | energia 253 kcal szénhidr. 38,4g  fehérje 11,7 g cukor 0g  zsír 5,1 g só 0g |
| Ebéd | Burgonyafőzelék  Natur csirkemell  Reszelt tésztaleves | Csikós sertéstokány  Köményleves  Levesgyöngy  Tésztaköret szarvacska | Burgonya püré  Mandarin  Sajtos pulykatallér  Zöldségleves | Csemege uborka  Gyümölcsleves  Párolt rizs  Rántott szelet | Alma  Káposztás kocka  Sertésragu leves | Csontleves  Kerti vegyesfőzelék  Tésztabetét  Thomas | Sajtos csirkemell  Zellerleves  Zöldséges rizs |
| *Allergének:* glutén, Tej, zeller | *Allergének:* glutén, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller | *Allergének:* glutén, Tej, zeller |
| energia 814 kcal szénhidr.75,8 g  fehérje 40,8 g cukor 0 g  zsír 33 g só 0 g | energia 1101 kcal szénhidr. 95,7g  fehérje 31,3 g cukor 0g  zsír 59,4 g só 0g | energia 706 kcal szénhidr. 78,7g  fehérje 23,7 g cukor 0 g  zsír 31,5 g só 0 g | energia 1370 kcal szénhidr.141,2 g  fehérje 29,5 g cukor 0g  zsír 73,2 g só 0g | energia 1041 kcal szénhidr.118,5g  fehérje 29,6 g cukor 0g  zsír 45,7 g só0 g | energia 771 kcal szénhidr. 86,7g  fehérje 31,8 g cukor 0g  zsír 30,4 g só 0g | energia 1015 kcal szénhidr. 88,7g  fehérje 39 g cukor: 0g  zsír 49,7 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!