

2019.JANUÁR 14-20

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND | Hétfő | Kedd | Szerda | Csütörtök | Péntek | Szombat | *Vasárnap* |
| Reggeli | kenyér Kockasajt Rama margarinTej | KakaóKalács kenyér Rama margarin | Citromos teakenyér Rama margarinSonka | Kakaókenyér Puffancs Rama margarin | Citromos teaCsemege szalámi Rama margarinSokmagvas rozskenyér  | Citromos teaHalpástétomkenyér Rama margarin | 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 498 kcal szénhidr. 79,2gfehérje19,2 g cukor 0 gzsír 10,4 g só 0 g | energia 320 kcal szénhidr.41,2gfehérje 9,1 g cukor 0gzsír 12,2 g só 0g | energia 278 kcal szénhidr.38,9 gfehérje 9,3 g cukor 0gzsír 8,5 g só 0g | energia 253 kcal szénhidr. 38,4gfehérje 11,7 g cukor 0gzsír 5,1 g só 0g |
| Ebéd | BurgonyafőzelékNatur csirkemellReszelt tésztaleves  | Csikós sertéstokány Köményleves Levesgyöngy Tésztaköret szarvacska  |  Burgonya püréMandarin Sajtos pulykatallérZöldségleves  | Csemege uborka Gyümölcsleves Párolt rizsRántott szelet  | AlmaKáposztás kocka Sertésragu leves | CsontlevesKerti vegyesfőzelékTésztabetét Thomas  | Sajtos csirkemellZellerleves 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 gfehérje 40,8 g cukor 0 gzsír 33 g só 0 g | energia 1101 kcal szénhidr. 95,7gfehérje 31,3 g cukor 0gzsír 59,4 g só 0g | energia 706 kcal szénhidr. 78,7gfehérje 23,7 g cukor 0 gzsír 31,5 g só 0 g | energia 1370 kcal szénhidr.141,2 gfehérje 29,5 g cukor 0gzsír 73,2 g só 0g | energia 1041 kcal szénhidr.118,5gfehérje 29,6 g cukor 0gzsír 45,7 g só0 g | energia 771 kcal szénhidr. 86,7gfehérje 31,8 g cukor 0gzsír 30,4 g só 0g | energia 1015 kcal szénhidr. 88,7gfehérje 39 g cukor: 0gzsír 49,7 g só 0g |
| Vacsora | HAMÉ vagdaltKenyér Kigyóuborka  | Paradicsom SzendvicskrémSzezámos 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 361 kcal szénhidr.49,6 gfehérje16,9 g cukor 0 gzsír 9,5 g só 0 g | energia 303 kcal szénhidr.35,6gfehérje 19,2 g cukor0 gzsír 13,7 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!