

# ÉTLAP

2019.FEBRUÁR 11-17

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Tej kenyér Kockasajt Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 348 kcal szénhidr.35,1g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g</p>	<p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 237 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 9,5 g cukor 0 g zsír 4,4 g</p>	<p>Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 565 kcal szénhidr. 94,7g fehérje19,5 g cukor 0 g zsír 10,7 g</p>	<p>Citromos tea Csemege szalámi Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 297 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 9,7 g</p>	<p>Citromos tea Halpástétom kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 255 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 6 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Reszelt tésztaleves Paradicsomos káposzta Virslis</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 855 kcal szénhidr.69,3 g fehérje 28,1 g cukor 0 g zsír 46,5 g</p>	<p>Zöldborsóleves Tarhonyáshús Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 915 kcal szénhidr. 91,6g fehérje 30,9 g cukor 0g zsír 39,3 g</p>	<p>Gyümölcsleves Petrezselymes burgonya Sajtos pulykatallér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1106 kcal szénhidr. 123g fehérje 25,6 g cukor 0 g zsír 52,1 g</p>	<p>Karalábéleves Paprikás csirkecomb Tésztaköret szarvacska</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 896 kcal szénhidr.91,5 g fehérje 21,9 g cukor 0g zsír 40,4 g</p>	<p>Gulyásleves Piskóta Csokoládé öntet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, Tej, tojások,</p> <p>energia 661 kcal szénhidr.57,2g fehérje 20,9 g cukor 0g zsír 32,5 g</p>	<p>Lebbencsleves Thomas Zöldbab főzelék</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 708 kcal szénhidr. 57,4g fehérje 25,2 g cukor 0g zsír 36,8 g</p>	<p>Zellerleves Párolt rizs Zöldborsós csirkeragu</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 913 kcal szénhidr. 111,9g fehérje 35,3 g cukor: 0g zsír 28,6 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 359 kcal szénhidr.49,3 g fehérje16,7 g cukor 0 g zsír 9,5 g</p>	<p>Paradicsom Szendvicskrém Szezámos rozsos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, zeller</p> <p>energia 294 kcal szénhidr.34g fehérje19,1 g cukor0 g zsír 13,6 g</p>	<p>Kenyér Sajtkrém Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 388 kcal szénhidr.50,7g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,2 g</p>	<p>Kenőmájás Korpás kifli Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 304 kcal szénhidr. 27,4g fehérje12,5 g cukor 0 g zsír 15 g</p>	<p>Retek Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 401 kcal szénhidr.56g fehérje22,6 g cukor 0g zsír 14 g</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 376 kcal szénhidr.48g fehérje14,8 g cukor 0g zsír 12,7 g</p>	<p>Csemege uborka Kenyér Májkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 399 kcal szénhidr. 50,8g fehérje18,8 g cukor 0g zsír 12,1 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

**Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!**

**JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!**