

# ÉTLAP

2019.MÁRCIUS 11-17

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>kenyér Kockasajt Rama margarin Tej</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 224 kcal szénhidr.24,5g fehérje 9,1 g cukor 0 g zsír 9,3 g</p>	<p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámag, 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 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g</p>	<p>Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g</p>	<p>Citromos tea Csemege szalámi Rama margarin Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 320 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 12,2 g</p>	<p>Citromos tea Halpástétom kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 278 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 8,5 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 Virslí Zöldborsó főzelék</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 897 kcal szénhidr.75,6 g fehérje 38,8 g cukor 0 g zsír 43,8 g</p>	<p>Zellerleves Párolt rizs Zöldséges csirkemell Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 821 kcal szénhidr. 108,4g fehérje 33,4 g cukor 0g zsír 23,3 g</p>	<p>Köményleves Zsemlekokca Temesvári sertés ragu Tésztaköret szarvacska</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1029 kcal szénhidr. 96,4g fehérje 29,3 g cukor 0 g zsír 53,1 g</p>	<p>Almalé Rozmaringos csirkecomb Tört burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 556 kcal szénhidr.76,3 g fehérje 11 g cukor 0g zsír 19,4 g</p>	<p>Csontleves Tarhonyáshús Csemege uborka Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 1164 kcal szénhidr.103,6g fehérje 39,1 g cukor 0g zsír 58,1 g</p>	<p>Kertészné leves Nuggets Tököfőzelék</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 991 kcal szénhidr. 79,5g fehérje 28 g cukor 0g zsír 59 g</p>	<p>Karalábéleves Párolt v.zöldség+ rizs Rántott szelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1341 kcal szénhidr. 108,3g fehérje 36,5 g cukor: 0g zsír 79,6 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 361 kcal szénhidr.49,6 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g</p>	<p>Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> tej, zeller</p> <p>energia 276 kcal szénhidr.28,8g fehérje 18,5 g cukor0 g zsír 14,3 g</p>	<p>Kenyér Retek Sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 386 kcal szénhidr.50,3g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,1 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!