

# ÉTLAP

2019.ÁPRILIS 22-28

| KÖNNYŰ<br>VEGYES<br>ÉTREND | HÉTFŐ   | KEDD   | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK  | SZOMBAT  | VASÁRNAP   |
|----------------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| <b>Reggeli</b>             | kenyér<br>Kockasajt<br>Rama margarin<br>Tej<br><br><i>Allergének:</i> glutén, Tej<br><br>energia 224 kcal szénhidr.24,5g<br>fehérje 9,1 g cukor 0 g<br>zsír 9,3 g   | Kakaó<br>Kalács<br>kenyér<br>Rama margarin<br><br><i>Allergének:</i> diófélék,<br>földimogyoró, glutén,<br>szeszám, szójabab, Tej,<br>tojások<br><br>energia 555 kcal szénhidr.90,4g<br>fehérje 21,1 g cukor 0g<br>zsír 10,9 g | Citromos tea<br>kenyér<br>Rama margarin<br>Sonka<br><br><i>Allergének:</i> glutén<br><br>energia 253 kcal szénhidr.38,4 g<br>fehérje 11,7 g cukor 0 g<br>zsír 5,1 g   | Kakaó<br>kenyér<br>Puffancs<br>Rama margarin<br><br><i>Allergének:</i> diófélék,<br>földimogyoró, glutén,<br>szójabab, Tej, tojások<br><br>energia 498 kcal szénhidr. 79,2g<br>fehérje19,2 g cukor 0 g<br>zsír 10,4 g | Citromos tea<br>Csemege szalámi<br>Rama margarin<br>Sokmagvas rozskenyér<br><br><i>Allergének:</i> glutén,<br>szójabab, Tej<br><br>energia 320 kcal szénhidr.41,2g<br>fehérje 9,1 g cukor 0g<br>zsír 12,2 g | Citromos tea<br>Halpástétom<br>kenyér<br>Rama margarin<br><br><i>Allergének:</i> glutén, mustár,<br>szeszám, szójabab, Tej,<br>tojások, zeller<br><br>energia 278 kcal szénhidr.38,9 g<br>fehérje 9,3 g cukor 0g<br>zsír 8,5 g | Citromos tea<br>kenyér<br>Rama margarin<br>Sonka<br><br><i>Allergének:</i> glutén<br><br>energia 253 kcal szénhidr. 38,4g<br>fehérje 11,7 g cukor 0g<br>zsír 5,1 g   |
| <b>Ebéd</b>                | Reszelt tésztaleves<br>Burgonya püre<br>Sajtos csirkemell<br>Csemege uborka<br>Nápolyi<br><br><i>Allergének:</i> diófélék,<br>földimogyoró, glutén,<br>szeszám, szójabab, Tej,<br><br>energia 1084 kcal szénhidr.100,9 g<br>fehérje 47,3 g cukor 0 g<br>zsír 48,8 g | Zellerleves<br>Zöldséges csirkemell<br>Párolt rizs<br><br><i>Allergének:</i> glutén, mustár,<br>tojások, zeller<br><br>energia 775 kcal szénhidr. 97,9g<br>fehérje 32,8 g cukor 0g<br>zsír 23,3 g                              | Köményleves<br>Zsemlekokca<br>Temesvári sertés ragu<br>Tésztaköret szarvacska<br><br><i>Allergének:</i> glutén, Tej,<br>tojások, zeller<br><br>energia 1029 kcal szénhidr. 96,4g<br>fehérje 29,3 g cukor 0 g<br>zsír 53,1 g | Almalé<br>Rozmaringos<br>csirkecomb<br>Tört burgonya<br>Csemege uborka<br><br><i>Allergének:</i> glutén, zeller<br><br>energia 556 kcal szénhidr.76,3 g<br>fehérje 11 g cukor 0g<br>zsír 19,4 g                       | Gulyásleves<br>Kakaós csiga<br>Alma<br><br><i>Allergének:</i> diófélék,<br>földimogyoró, glutén,<br>szeszám, szójabab, Tej,<br><br>energia 457 kcal szénhidr.31,3g<br>fehérje 13,8 g cukor 0g<br>zsír 25 g  | Kertészné leves<br>Nuggets<br>Tökfőzelék<br><br><i>Allergének:</i> diófélék,<br>földimogyoró, glutén,<br>szeszám, szójabab, Tej,<br><br>energia 991 kcal szénhidr. 79,5g<br>fehérje 28 g cukor 0g<br>zsír 59 g                 | Karalábéleves<br>Párolt v.zöldség+ rizs<br>Rántott szelet<br><br><i>Allergének:</i> glutén,<br>szeszám, szójabab, Tej,<br>tojások, zeller<br><br>energia 1341 kcal szénhidr. 108,3g<br>fehérje 36,5 g cukor: 0g<br>zsír 79,6 g |
| <b>Vacsora</b>             | HAMÉ vagdalt<br>Kenyér<br>Kigyóuborka<br><br><i>Allergének:</i> glutén,<br>szójabab, Tej<br><br>energia 361 kcal szénhidr.49,6 g<br>fehérje16,9 g cukor 0 g<br>zsír 9,5 g   | Korpás kifli<br>Paradicsom<br>Szendvicskrém<br><br><i>Allergének:</i> tej, zeller<br><br>energia 276 kcal szénhidr.28,8g<br>fehérje 18,5 g cukor0 g<br>zsír 14,3 g   | Kenyér<br>Piros retek<br>Sajtkrém<br><br><i>Allergének:</i> glutén, Tej,<br>zeller<br><br>energia 384 kcal szénhidr.50,1g<br>fehérje24,2 g cukor0 g<br>zsír 14,1 g  | Kenőmájás<br>Korpás kifli<br>Paradicsom<br><br><i>Allergének:</i> glutén,<br>szójabab, Tej, zeller<br><br>energia 304 kcal szénhidr. 27,4g<br>fehérje12,5 g cukor 0 g<br>zsír 15 g                                    | Kigyóuborka<br>Sokmagvas rozskenyér<br>Szendvicskrém<br><br><i>Allergének:</i> glutén, Tej,<br>zeller<br><br>energia 400 kcal szénhidr.55,8g<br>fehérje22,5 g cukor 0g<br>zsír 14 g                         | Csemege szalámi<br>Kenyér<br>Rama margarin<br><br><i>Allergének:</i> glutén,<br>szójabab, Tej<br><br>energia 376 kcal szénhidr.48g<br>fehérje14,8 g cukor 0g<br>zsír 12,7 g  | Csemege uborka<br>Kenyér<br>Májkrém<br><br><i>Allergének:</i> glutén, mustár,<br>szójabab, Tej, zeller<br><br>energia 399 kcal szénhidr. 50,8g<br>fehérje18,8 g cukor 0g<br>zsír 12,1 g  |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!