

# ÉTLAP

2019.MÁJUS 6-12

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, szezámmae. szójabab. Tei.</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. Tei. 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 Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 914 kcal szénhidr.41,2 g fehérje 32,2 g cukor 0 g zsír 59,1 g</p>	<p>Rántott leves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 1073 kcal szénhidr. 123,2g fehérje 24 g cukor 0g zsír 49,5 g</p>	<p>Karfiolleves Párolt rizs Rántott sajt hozatott Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1245 kcal szénhidr. 101,2g fehérje 18 g cukor 0 g zsír 79 g</p>	<p>Karalábéleves Csirkepörkölt Tésztaköret szarvacska Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások</p> <p>energia 826 kcal szénhidr.93,8 g fehérje 21,7 g cukor 0g zsír 34,6 g</p>	<p>Ujházi tyúkleves (cs.combball) Piskóta kocka Csoki sodó</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 383 kcal szénhidr.55,5g fehérje 15,8 g cukor 0g zsír 9,6 g</p>	<p>Tavaszi leves Burgonyafőzelék Virslis</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 608 kcal szénhidr. 33,4g fehérje 21,3 g cukor 0g zsír 41 g</p>	<p>Zellerleves Sonkás-sajtos csirkemell Rizi-bizi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1056 kcal szénhidr. 93,3g fehérje 44 g cukor: 0g zsír 53,2 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 fehérje 19,1 g cukor0 g zsír 13,6 g</p>	<p>Kenyér Piros retek Sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 384 kcal szénhidr.50,1g fehérje24,2 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>Kigyóuborka Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 400 kcal szénhidr.55,8g fehérje22,5 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 Májkrem</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!