

# ÉTLAP

2019.MÁJUS 13-19

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, szezámmag, 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</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezámmag, 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>Tarhonyaleves Tökfőzelék Virslis pörkölt Nápolyi</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezámmag,</p> <p>energia 1038 kcal szénhidr.96,3 g fehérje 18,7 g cukor 0 g zsír 56,8 g</p>	<p>Kertészné leves Milánói makaróni</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 880 kcal szénhidr. 98,5g fehérje 34,6 g cukor 0g zsír 36 g</p>	<p>Gyümölcsleves Zöldséges rizseshús</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 903 kcal szénhidr. 123,3g fehérje 21,6 g cukor 0 g zsír 29,7 g</p>	<p>Paradicsomleves Rántott szelet Vajas főtt burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1510 kcal szénhidr.132,3 g fehérje 34,1 g cukor 0g zsír 88,4 g</p>	<p>Bakonyi gulyásleves Kakaós csiga Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 443 kcal szénhidr.36,1g fehérje 12,7 g cukor 0g zsír 24,3 g</p>	<p>Tavaszi leves Thomas Zöldborsó főzelék Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1102 kcal szénhidr. 109g fehérje 44,9 g cukor 0g zsír 50,9 g</p>	<p>Csontleves Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapüre Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1008 kcal szénhidr. 132,7g fehérje 40 g cukor: 0g zsír 31,7 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 285 kcal szénhidr.30,4g fehérje 18,6 g cukor0 g zsír 14,4 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 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!