

# ÉTLAP

2019.MÁJUS 20-26

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	kenyér Kockasajt Rama margarin Tej  <i>Allergének:</i> glutén, Tej  energia 224 kcal szénhidr.24,5g fehérje 9,1 g cukor 0 g zsír 9,3 g	Kakaó Kalács kenyér Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások  energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka  <i>Allergének:</i> glutén  energia 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g	Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások  energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g	Citromos tea Csemege szalámi Rama margarin Sokmagvas rozskenyér  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 320 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 12,2 g	Citromos tea Halpástétom kenyér Rama margarin  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller  energia 278 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 8,5 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka  <i>Allergének:</i> glutén  energia 253 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g
<b>Ebéd</b>	Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Nuggets  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,  energia 1167 kcal szénhidr.91,8 g fehérje 38,3 g cukor 0 g zsír 64,9 g	Zellerleves Zöldséges rizottó  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller  energia 998 kcal szénhidr. 109,8g fehérje 24,3 g cukor 0g zsír 46 g	Rántott leves Tarhonyáshús Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, zeller  energia 1021 kcal szénhidr. 110,9g fehérje 30,1 g cukor 0 g zsír 48,3 g	Daragaluska leves Sajtos pulykatallér Vajas főtt burgonya Kovászos uborka  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,  energia 983 kcal szénhidr.82,3 g fehérje 36,7 g cukor 0g zsír 51,4 g	Palócleves Gránátos kocka Csemege uborka Alma  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások  energia 1064 kcal szénhidr.88,1g fehérje 24,9 g cukor 0g zsír 62,1 g	Csontleves Kerti vegyesfőzelék Thomas  <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller  energia 771 kcal szénhidr. 86,7g fehérje 31,8 g cukor 0g zsír 30,4 g	Tavaszi leves olaszos párolt cs .mell Párolt rizs Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller  energia 868 kcal szénhidr. 103,6g fehérje 38,9 g cukor: 0g zsír 30,5 g
<b>Vacsora</b>	HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 361 kcal szénhidr.49,6 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g	Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém  <i>Allergének:</i> tej, zeller  energia 285 kcal szénhidr.30,4g fehérje 18,6 g cukor0 g zsír 14,4 g	Kenyér Piros retek Sajtkrém  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller  energia 384 kcal szénhidr.50,1g fehérje24,2 g cukor0 g zsír 14,1 g	Kenőmájás Korpás kifli Paradicsom  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller  energia 304 kcal szénhidr. 27,4g fehérje12,5 g cukor 0 g zsír 15 g	Kigyóuborka Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller  energia 400 kcal szénhidr.55,8g fehérje22,5 g cukor 0g zsír 14 g	Csemege szalámi Kenyér Rama margarin  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 376 kcal szénhidr.48g fehérje14,8 g cukor 0g zsír 12,7 g	Csemege uborka Kenyér Májkrém  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller  energia 399 kcal szénhidr. 50,8g fehérje18,8 g cukor 0g zsír 12,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!