

# ÉTLAP

2019.JÚLIUS 15-21

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>kenyér Rama margarin Sonka Tej</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 302 kcal szénhidr.34,6g fehérje 16,2 g cukor 0 g zsír 10 g</p>	<p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, 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 Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 350 kcal szénhidr.41,2g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 14,3 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Tonhal konzerv</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 183 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 4,9 g cukor 0g zsír 0,5 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>Zellerleves Tarhonyáshús Csemege uborka Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1047 kcal szénhidr.104,2 g fehérje 33,2 g cukor 0 g zsír 48,9 g</p>	<p>Zöldborsóleves Sajtos pulykatallér Vajas burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 838 kcal szénhidr. 80,7g fehérje 28,2 g cukor 0g zsír 41,8 g</p>	<p>Csontleves Virslí Zöldbab főzelék Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 899 kcal szénhidr. 94,4g fehérje 32 g cukor 0 g zsír 44 g</p>	<p>almalé Párolt rizs Rántott halrudacska Csemege uborka Dörmi maci</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1146 kcal szénhidr.124,8 g fehérje 22 g cukor 0g zsír 58,5 g</p>	<p>Gulyásleves Spagetti carbonara Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1230 kcal szénhidr.113,9g fehérje 41,7 g cukor 0g zsír 59,6 g</p>	<p>Rizsleves Sárgarépa főzelék Nuggets Balaton szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1326 kcal szénhidr. 88,9g fehérje 36,7 g cukor 0g zsír 85,5 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldség+ rizs Cordon bleu Tejszelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1013 kcal szénhidr. 107g fehérje 33,1 g cukor: 0g zsír 48,3 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>Csemege szalámi Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 383 kcal szénhidr.28,8g fehérje 23,6 g cukor0 g zsír 23,5 g</p>	<p>Kenyér Piros retek Sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 518 kcal szénhidr.51,7g fehérje38,2 g cukor0 g zsír 27,2 g</p>	<p>Kenőmájás Korpás kifli Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 337 kcal szénhidr. 27,4g fehérje14,1 g cukor 0 g zsír 17,8 g</p>	<p>Kigyóuborka Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Trapista sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 476 kcal szénhidr.56,2g fehérje28 g cukor 0g zsír 19,7 g</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 429 kcal szénhidr.48g fehérje17,3 g cukor 0g zsír 17,3 g</p>	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 366 kcal szénhidr. 50,5g fehérje16,5 g cukor 0g zsír 9,6 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!