

# ÉTLAP

2019.AUGUSZTUS 12-18

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 só 0 g</p>	<p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszám, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g só 0g</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 só 0g</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 só 0 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 só 0g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Tonhal konzerv</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 206 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 4,9 g cukor 0g zsír 3 g só 0g</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 só 0g</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 só 0 g</p>	<p>Csontleves Zöldbab főzelék Nuggets Tejszelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1129 kcal szénhidr. 73,7g fehérje 40,2 g cukor 0g zsír 71 g só 0g</p>	<p>Paradicsomleves Vagdalt szelet Vajas burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszám, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1164 kcal szénhidr. 120,2g fehérje 28 g cukor 0 g zsír 58,3 g só 0 g</p>	<p>almalé Párolt rizs Rántott halrudacska Csemege uborka Dörmi maci</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, hal, szeszám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1293 kcal szénhidr.137,8 g fehérje 24 g cukor 0g zsír 67,7 g só 0g</p>	<p>Zöldborsóleves Milánói makaróni</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 974 kcal szénhidr.109,2g fehérje 38,1 g cukor 0g zsír 40 g só 0 g</p>	<p>Rizsleves Sárgarépa főzelék Thomas Csokis keksz</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1025 kcal szénhidr. 68g fehérje 30,2 g cukor 0g zsír 66,8 g só 0g</p>	<p>Csontleves Párolt v.zöldség+ rizs Sajtos pulykatallér Tejszelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1013 kcal szénhidr. 107g fehérje 33,1 g cukor: 0g zsír 48,3 g só 0g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 406 kcal szénhidr.56,4 g fehérje19,5 g cukor 0 g zsír 10,3 g só 0 g</p>	<p>Csemege szalámi Korpás kifli Piros retek Körözött</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 378 kcal szénhidr.27,9g fehérje 23,9 g cukor0 g zsír 23,5 g só 0 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 só0 g</p>	<p>Korpás kifli Májkrém Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 286 kcal szénhidr. 28,5g fehérje13,2 g cukor 0 g zsír 12,2 g só 0 g</p>	<p>Sokmagvas rozskenyér Szendvicsskrém Trapista sajt Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 479 kcal szénhidr.56,7g fehérje28,1 g cukor 0g zsír 19,7 g só 0g</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 só 0g</p>	<p>Kenyér Májkrém Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 440 kcal szénhidr. 56,7g fehérje21,5 g cukor 0g zsír 12,8 g só 0g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!