

# ÉTLAP

2021.FEBRUÁR 1-7

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>kenyér Rama margarin Szendvicskrém Tej Trapista sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 480 kcal szénhidr.36,4g fehérje 31,2 g cukor 0 g zsír 27,3 g</p>	<p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén,</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,</p> <p>energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g</p>	<p>Citromos tea Párizsi Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 262 kcal szénhidr.41,1g fehérje 7,9 g cukor 0g zsír 6,5 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 0g zsír 5,1 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Tonhal konzerv</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 299 kcal szénhidr. 38,3g fehérje 17,3 g cukor 0g zsír 7,9 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Reszelt tésztaleves Kelkáposzta főzelék Virsli Keksz</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 838 kcal szénhidr.75,4 g fehérje 33,1 g cukor 0 g zsír 39,5 g</p>	<p>Őszibarack ivólé Bácskai rizseshús Cékla saláta Csokoládé</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 887 kcal szénhidr. 119,1g fehérje 20,9 g cukor 0g zsír 32,5 g</p>	<p>Daragaluska leves Petrezselymes burgonya Sült csirke Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 683 kcal szénhidr. 66,8g fehérje 23,9 g cukor 0 g zsír 30,6 g</p>	<p>Párolt rizs Sajtos halfilé Vegyes vágott savanyú Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 606 kcal szénhidr.81,5 g fehérje 11,9 g cukor 0g zsír 24,1 g</p>	<p>Gulyásleves Sajtos metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1057 kcal szénhidr.89,8g fehérje 35,6 g cukor 0g zsír 54,2 g</p>	<p>Rizsleves Sárgarépa főzelék Thomas Balaton szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 895 kcal szénhidr. 88,3g fehérje 30,2 g cukor 0g zsír 44,7 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Sajtos pulykatallér Burgonya piré Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 728 kcal szénhidr. 76,2g fehérje 25,8 g cukor 0g zsír 33,5 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 323 kcal szénhidr.48,6 g fehérje14,5 g cukor 0 g zsír 7 g</p>	<p>Csemege szalámi Korpás kifli Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 302 kcal szénhidr.27,3g fehérje 12,1 g cukor0 g zsír 15 g</p>	<p>Kenyér Trapista sajt Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 406 kcal szénhidr.49,7g fehérje21,4 g cukor0 g zsír 12,4 g</p>	<p>Kenőmájás Korpás kifli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 327 kcal szénhidr. 25,8g fehérje14 g cukor 0 g zsír 17,7 g</p>	<p>Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Trapista sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 471 kcal szénhidr.55,5g fehérje27,6 g cukor 0g zsír 19,6 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>Kenőmájás Kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 440 kcal szénhidr. 48,1g fehérje19,3 g cukor 0g zsír 17,6 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!