

## 2021.FEBRUÁR 8-14

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	kenyér Szendvicskrém Tej Trapista sajt  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 457 kcal szénhidr.36,4g fehérje 31,2 g cukor 0 g zsír 24,8 g só 0 g	Kakaó Kalács kenyér Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g só 0g	Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka  <i>Allergének:</i> glutén energia 237 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 9,5 g cukor 0 g zsír 4,4 g só 0g	Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, energia 565 kcal szénhidr. 94,7g fehérje19,5 g cukor 0 g zsír 10,7 g só 0 g	Citromos tea Párizsi Sokmagvas rozskenyér  <i>Allergének:</i> glutén energia 262 kcal szénhidr.41,1g fehérje 7,9 g cukor 0g zsír 6,5 g só 0g	Citromos tea kenyér Sonka  <i>Allergének:</i> glutén energia 230 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 2,6 g só 0g	Citromos tea kenyér Rama margarin Tonhal konzerv  <i>Allergének:</i> glutén energia 299 kcal szénhidr. 38,3g fehérje 17,3 g cukor 0g zsír 7,9 g só 0g
<b>Ebéd</b>	Reszelt téstaleves Burgonyafőzelék Sajtós párizsi Tejszelet  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 787 kcal szénhidr.82,2 g fehérje 22,4 g cukor 0 g zsír 35 g só 0 g	Zöldbableves Bolognai spagetti Mandarin  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 1084 kcal szénhidr. 122,8g fehérje 33 g cukor 0g zsír 47,9 g só 0g	Párolt rizs Sült csirke Vegyes vágott savanyú Csokipuding  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, zeller energia 925 kcal szénhidr. 118,8g fehérje 19,2 g cukor 0 g zsír 38,5 g só 0 g	Spárgakrémeles Natur szelet Vajas burgonya Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 805 kcal szénhidr.87,8 g fehérje 27,2 g cukor 0g zsír 34,6 g só 0g	Bakonyi gulyásleves Káposztás kocka Alma  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, Tej, tojások, zeller energia 1109 kcal szénhidr.117,9g fehérje 29,1 g cukor 0g zsír 52,8 g só 0 g	Tarhonyaleves Finomfőzelék Nuggets Dörmi maci  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szezámmag, energia 1313 kcal szénhidr. 96,7g fehérje 36,2 g cukor 0g zsír 81,3 g só 0g	Csontleves Majorannás tokány Párolt rizs Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 1099 kcal szénhidr. 98,9g fehérje 35,4 g cukor: 0g zsír 49,9 g só 0g
<b>Vacsora</b>	HAMÉ vagdalt Kenyér  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 323 kcal szénhidr.48,6 g fehérje14,5 g cukor 0 g zsír 7 g só 0 g	Korpás kifli Téliszalámi Rama margarin  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 302 kcal szénhidr.27,3g fehérje 12,1 g cukor0 g zsír 15 g só 0 g	Kenyér Trapista sajt Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 406 kcal szénhidr.49,7g fehérje21,4 g cukor0 g zsír 12,4 g só 0 g	Kenőmájás Korpás kifli  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 327 kcal szénhidr. 25,8g fehérje14 g cukor 0 g zsír 17,7 g só 0 g	Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Trapista sajt  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 471 kcal szénhidr.55,5g fehérje27,6 g cukor 0g zsír 19,6 g só 0g	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 só 0g	Kenőmájás Kenyér  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 440 kcal szénhidr. 48,1g fehérje19,3 g cukor 0g zsír 17,6 g só 0g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!