

# ÉTLAP

2021.FEBRUÁR 15-21

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	kenyér Rama margarin Szendvicskrém Tej Trapista sajt  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 480 kcal szénhidr.36,4g fehérje 31,2 g cukor 0 g zsír 27,3 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	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	kakaó kenyér Puffancs Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g	Citromos tea Párizsi Rama margarin Sokmagvas rozskenyér  <i>Allergének:</i> glutén energia 285 kcal szénhidr.41,1g fehérje 7,9 g cukor 0g zsír 9 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka  <i>Allergének:</i> glutén energia 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g	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
<b>Ebéd</b>	Reszelt tésztaleves Sóskamártás Főtt burgonya Főtt tojás Csokis keksz  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 839 kcal szénhidr.83,1 g fehérje 26,6 g cukor 0 g zsír 39,2 g	Brokkolikrémléves Tarhonyás hús Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 1010 kcal szénhidr. 96,3g fehérje 33,8 g cukor 0g zsír 42,9 g	Köménymag leves Székelykáposzta  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 884 kcal szénhidr. 50,2g fehérje 22,6 g cukor 0 g zsír 58,3 g	Csontleves Tésztabetét Vagdalt szelet Zöldséges rizs  <i>Allergének:</i> glutén, szezám, tojások, zeller energia 908 kcal szénhidr.83,7 g fehérje 34,4 g cukor 0g zsír 45,2 g	Májgaluska leves Sajtos spagetti  <i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, tojások, zeller energia 876 kcal szénhidr.72,7g fehérje 37,5 g cukor 0g zsír 44,8 g	Lebbencsleves Thomas Zöldbab főzelék Csokoládé  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 791 kcal szénhidr. 65,1g fehérje 26,1 g cukor 0g zsír 41,8 g	Csontleves Finommetélt Burgonya püre Sajtos csirkemell Őszibarack befőtt  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 847 kcal szénhidr. 99,1g fehérje 42,2 g cukor 0g zsír 28,3 g
<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	Korpás kifli Rama margarin Téliszalámi  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 316 kcal szénhidr.25,7g fehérje 12 g cukor 0 g zsír 17,4 g	Kenyér Trapista sajt Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 406 kcal szénhidr.49,7g fehérje21,4 g cukor 0 g zsír 12,4 g	kenőmáj kv 0,06 Korpás kifli  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 327 kcal szénhidr. 25,8g fehérje14 g cukor 0 g zsír 17,7 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	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	Kenőmájás Kenyér Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 448 kcal szénhidr. 49,3g fehérje19,8 g cukor 0g zsír 17,7 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!