

# ÉTLAP

2021.MÁRCIUS 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	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 565 kcal szénhidr. 94,7g fehérje19,5 g cukor 0 g zsír 10,7 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 Sonka  <i>Allergének:</i> glutén energia 230 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 2,6 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>	Lebbensleves Virsli Zöldbab főzelék  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 715 kcal szénhidr.50,2 g fehérje 20,3 g cukor 0 g zsír 43 g	Csontleves Paradicsom mártás Főtt burgonya Húsgombóc  <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 879 kcal szénhidr. 102,5g fehérje 31,3 g cukor 0g zsír 33,7 g	Zöldborsóleves Párolt rizs Sült csirke Vegyes vágott savanyú  <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 831 kcal szénhidr. 102,6g fehérje 18,1 g cukor 0 g zsír 36,2 g	Natur szelet Vajas burgonya Eisberg saláta Krémputing csokis  <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 848 kcal szénhidr.111,8 g fehérje 26,8 g cukor 0g zsír 28,1 g	Sertésragu leves Bulocski Vaniliasodó  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 1040 kcal szénhidr.147,1g fehérje 38,7 g cukor 0g zsír 29 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	Csontleves Párolt rizs Rántott szelet Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1331 kcal szénhidr. 108g fehérje 39,9 g cukor 0g zsír 78,4 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 cukor0 g zsír 17,4 g	Kenyér Szendvicskrém Trapista sajt  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 456 kcal szénhidr.49,8g fehérje29,3 g cukor0 g zsír 19,7 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	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  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 440 kcal szénhidr. 48,1g fehérje19,3 g cukor 0g zsír 17,6 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!