

# ÉTLAP

2021.MÁRCIUS 15-21

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 237 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 9,5 g cukor 0 g zsír 4,4 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 Rama margarin Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 285 kcal szénhidr.41,1g fehérje 7,9 g cukor 0g zsír 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 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 Párolt v.zöldség+ rizs Sült csirke Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 846 kcal szénhidr.92,4 g fehérje 30,5 g cukor 0 g zsír 35,5 g</p>	<p>Tarhonyaleves Parajfőzelék Főtt burgonya Főtt tojás Csokis keksz</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 833 kcal szénhidr. 88,5g fehérje 23,7 g cukor 0g zsír 36,9 g</p>	<p>Köménymag leves Natur csirkemell Vajas burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 831 kcal szénhidr. 75,6g fehérje 28,8 g cukor 0 g zsír 41,7 g</p>	<p>Csontleves Tésztabetét Vagdalt szelet Zöldséges rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, tojások, zeller</p> <p>energia 908 kcal szénhidr.83,7 g fehérje 34,4 g cukor 0g zsír 45,2 g</p>	<p>Palóclevés Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 343 kcal szénhidr.16,1g fehérje 11,2 g cukor 0g zsír 24,1 g</p>	<p>Lebbencsleves Zöldbab főzelék Thomas Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 791 kcal szénhidr. 65,1g fehérje 26,1 g cukor 0g zsír 41,8 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Sajtos csirkemell Burgonya püre Őszibarack befőtt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 847 kcal szénhidr. 99,1g fehérje 42,2 g cukor 0g zsír 28,3 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>Korpás kifli Rama margarin Téliszalámi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 316 kcal szénhidr.25,7g fehérje 12 g cukor0 g zsír 17,4 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 Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 448 kcal szénhidr. 49,3g fehérje19,8 g cukor 0g zsír 17,7 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!