

# ÉTLAP

2021.MÁJUS 10-16

| KÖNNYŰ<br>VEGYES<br>ÉTREND | HÉTFŐ  | KEDD  | SZERDA  | CSÜTÖRTÖK   | PÉNTEK  | SZOMBAT   | VASÁRNAP   |
|----------------------------|--|---|---|---|---|---|--|
| <b>Reggeli</b>             | kenyér<br>Rama margarin<br>Szendvicskrém<br>Tej<br>Trapista sajt<br><br><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller<br>energia 480 kcal szénhidr.36,4g<br>fehérje 31,2 g cukor 0 g<br>zsír 27,3 g                                     | Kakaó<br>Kalács<br>kenyér<br>Rama margarin<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén,<br>energia 555 kcal szénhidr.90,4g<br>fehérje 21,1 g cukor 0g<br>zsír 10,9 g | Citromos tea<br>kenyér<br>Rama margarin<br>Sonka<br><br><i>Allergének:</i> glutén<br>energia 237 kcal szénhidr.38,3 g<br>fehérje 9,5 g cukor 0 g<br>zsír 4,4 g  | kakaó<br>kenyér<br>Puffancs<br>Rama margarin<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén,<br>energia 498 kcal szénhidr. 79,2g<br>fehérje19,2 g cukor 0 g<br>zsír 10,4 g                    | Citromos tea<br>Párizsi<br>Rama margarin<br>Sokmagvas rozskenyér<br><br><i>Allergének:</i> glutén<br>energia 285 kcal szénhidr.41,1g<br>fehérje 7,9 g cukor 0g<br>zsír 9 g                                    | Citromos tea<br>kenyér<br>Rama margarin<br>Sonka<br><br><i>Allergének:</i> glutén<br>energia 253 kcal szénhidr.38,4 g<br>fehérje 11,7 g cukor 0g<br>zsír 5,1 g  | Citromos tea<br>kenyér<br>Rama margarin<br>Tonhal konzerv<br><br><i>Allergének:</i> glutén<br>energia 299 kcal szénhidr. 38,3g<br>fehérje 17,3 g cukor 0g<br>zsír 7,9 g                  |
| <b>Ebéd</b>                | Reszelt tésztaleves<br>Kelkáposzta főzelék<br>Virsli<br>Csokoládé<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, zeller<br>energia 824 kcal szénhidr.50,3 g<br>fehérje 30,4 g cukor 0 g<br>zsír 51,4 g | Zöldborsóleves<br>Tarhonyás hús<br>Csemege uborka<br><br><i>Allergének:</i> glutén, zeller<br>energia 967 kcal szénhidr. 102,2g<br>fehérje 32,3 g cukor 0g<br>zsír 41,4 g         | Köménymag leves<br>Párolt vegyes köret<br>Vagdalt<br>Krémtúró<br><br><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, tojások, zeller<br>energia 1215 kcal szénhidr. 109,4g<br>fehérje 43,5 g cukor 0 g<br>zsír 69,6 g | Csontleves<br>Tésztaköret szarvacska<br>Csirkepörkölt<br>Csemege uborka<br><br><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller<br>energia 822 kcal szénhidr.92,8 g<br>fehérje 30,7 g cukor 0g<br>zsír 29,8 g | Májgaluska leves<br>Aranygaluska<br>Vaniliasodó<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,<br>energia 555 kcal szénhidr.55,6g<br>fehérje 22,9 g cukor 0g<br>zsír 24,3 g | Tavaszi leves<br>Burgonyafőzelék<br>Thomas<br>Dörmi maci<br><br><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,<br>energia 840 kcal szénhidr. 64,2g<br>fehérje 29,9 g cukor 0g<br>zsír 48,6 g | Daragaluska leves<br>Rizi-bizi<br>Sajtos csirkemell<br><br><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller<br>energia 959 kcal szénhidr. 89,2g<br>fehérje 43,6 g cukor 0g<br>zsír 44,1 g |
| <b>Vacsora</b>             | HAMÉ vagdalt<br>Kenyér<br><br><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej<br>energia 323 kcal szénhidr.48,6 g<br>fehérje14,5 g cukor 0 g<br>zsír 7 g  | Korpás kifli<br>Rama margarin<br>Téliszalámi<br><br><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej<br>energia 316 kcal szénhidr.25,7g<br>fehérje 12 g cukor 0 g<br>zsír 17,4 g          | Kenyér<br>Trapista sajt<br>Zöldpaprika<br><br><i>Allergének:</i> glutén, Tej<br>energia 406 kcal szénhidr.49,7g<br>fehérje21,4 g cukor 0 g<br>zsír 12,4 g   | kenőmájas kv 0,06<br>Korpás kifli<br><br><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller<br>energia 327 kcal szénhidr. 25,8g<br>fehérje14 g cukor 0 g<br>zsír 17,7 g                                   | Sokmagvas rozskenyér<br>Szendvicskrém<br>Trapista sajt<br><br><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller<br>energia 471 kcal szénhidr.55,5g<br>fehérje27,6 g cukor 0g<br>zsír 19,6 g                              | Csemege szalámi<br>Kenyér<br>Rama margarin<br><br><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej<br>energia 376 kcal szénhidr.48g<br>fehérje14,8 g cukor 0g<br>zsír 12,7 g  | Kenőmájas<br>Kenyér<br><br><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller<br>energia 440 kcal szénhidr. 48,1g<br>fehérje19,3 g cukor 0g<br>zsír 17,6 g                                 |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!