

## 2021.MÁJUS 31 - JÚNIUS 6

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>kenyér Szendvicskrém Tej Trapista sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 457 kcal szénhidr.36,4g fehérje 31,2 g cukor 0 g zsír 24,8 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 565 kcal szénhidr. 94,7g fehérje19,5 g cukor 0 g zsír 10,7 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 Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 230 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 2,6 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>Lebbencsleves Sárgarépa főzelék Virsli pörkölt Keksz</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 970 kcal szénhidr.106,6 g fehérje 20,4 g cukor 0 g zsír 43,8 g</p>	<p>Csontleves Töltött paprika Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 1026 kcal szénhidr. 116,8g fehérje 34 g cukor 0g zsír 42 g</p>	<p>Csurgatott tojás leves Temesvári sertés ragu Tésztaköret szarvacska Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1148 kcal szénhidr. 103,5g fehérje 33,8 g cukor 0 g zsír 59,6 g</p>	<p>Spárgakrémleves Párolt rizs Rántott halrudacska Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1277 kcal szénhidr.130,3 g fehérje 25 g cukor 0g zsír 69,3 g</p>	<p>Csirkeragu leves Kakaós csiga</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 143 kcal szénhidr.10,8g fehérje 16 g cukor 0g zsír 2,9 g</p>	<p>Tarhonyaleves Finomfőzelék Thomas Tejszelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 993 kcal szénhidr. 92g fehérje 33,7 g cukor 0g zsír 50,5 g</p>	<p>Csontleves Párolt rizs Sajtos csirkemell Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 879 kcal szénhidr. 92,4g fehérje 44,6 g cukor 0g zsír 33,4 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 cukor 0 g zsír 17,4 g só 0 g</p>	<p>Kenyér Szendvicskrém Trapista sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 532 kcal szénhidr.50,1g fehérje34,9 g cukor 0 g zsír 25,3 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</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 440 kcal szénhidr. 48,1g fehérje19,3 g cukor 0g zsír 17,6 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!