

# ÉTLAP

2021.JÚNIUS 28 - JÚLIUS 4

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 Zalai felvágott  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 282 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 9,6 g cukor 0g zsír 9 g
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves Burgonyafőzelék Vagdalt lidl zdb  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 1179 kcal szénhidr.105,6 g fehérje 33,2 g cukor 0 g zsír 64,1 g	Csontleves Tarhonyás hús Kovászos uborka  <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 959 kcal szénhidr. 94g fehérje 38,6 g cukor 0g zsír 40,5 g	Csurgatott tojás leves Főtt burgonya Paradicsomos húsgombóc Alma  <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 1041 kcal szénhidr. 120,7g fehérje 25 g cukor 0 g zsír 46,7 g	Spárgakrémleves Párolt rizs Rántott csirkemell Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 1083 kcal szénhidr.101,7 g fehérje 10,6 g cukor 0g zsír 67,4 g	Palócleves Gránátos kocka Vegyes vágott savanyú  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások energia 1021 kcal szénhidr.77,9g fehérje 24,7 g cukor 0g zsír 62,1 g	Tarhonyaleves Finomfőzelék Thomas Tejszelet  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 993 kcal szénhidr. 92g fehérje 33,7 g cukor 0g zsír 50,5 g	Csontleves Párolt rizs Sajtos csirkemell Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 879 kcal szénhidr. 92,4g fehérje 44,6 g cukor: 0g zsír 33,4 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 532 kcal szénhidr.50,1g fehérje34,9 g cukor0 g zsír 25,3 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!