

ÉTLAP

2021.JÚLIUS 19-25

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<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 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0 g zsír 5,1 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 Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 262 kcal szénhidr.41,1g fehérje 7,9 g cukor 0g zsír 6,5 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 Zalai felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 282 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 9,6 g cukor 0g zsír 9 g</p>
Ebéd	<p>Burgonyaleves Zöldbab főzelék Vagdalt Csokoládé</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1007 kcal szénhidr.97,2 g fehérje 28 g cukor 0 g zsír 49,8 g</p>	<p>Tavaszi leves Tarhonyáshús Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 949 kcal szénhidr. 86,4g fehérje 34,3 g cukor 0g zsír 45,4 g</p>	<p>Sertés karaj sonkás raguval Petrezselymes burgonya Parad. uborka saláta Krémtúró</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 1063 kcal szénhidr. 110,3g fehérje 53,1 g cukor 0 g zsír 40,3 g</p>	<p>Friss saláta olivaol.öntet Kuszkusz Mustáros cs comb Krémpuding csokis</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 749 kcal szénhidr.96,1 g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 28,4 g</p>	<p>Gulyásleves Kakaós csiga Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 563 kcal szénhidr.57,3g fehérje 16,5 g cukor 0g zsír 23,4 g</p>	<p>Kertészné leves Sóskamártás Főtt burgonya Thomas Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1016 kcal szénhidr. 104g fehérje 30,6 g cukor 0g zsír 49,1 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Párolt vegyes köret Rántott szelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1256 kcal szénhidr. 80,4g fehérje 36 g cukor: 0g zsír 84,9 g</p>
Vacsora	<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>Csemege szalámi Korpás kifli Rama margarin</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</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!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!