

# ÉTLAP

2021.SZEPTEMBER 20-26

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 Tonhal konzerv  <i>Allergének:</i> glutén energia 299 kcal szénhidr. 38,3g fehérje 17,3 g cukor 0g zsír 7,9 g
<b>Ebéd</b>	Zöldborsóleves Burgonyafőzelék Vagdalt Csokis keksz  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej, energia 1502 kcal szénhidr.146,4 g fehérje 37,6 g cukor 0 g zsír 78,8 g	Csontleves pizza  <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 579 kcal szénhidr. 60,7g fehérje 31,1 g cukor 0g zsír 25,1 g	Csurgatott tojás leves Főtt burgonya Paradicsomos húsgombóc keksz  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej, energia 1317 kcal szénhidr. 151g fehérje 28,9 g cukor 0 g zsír 61,3 g	Spárgakrémleves Párolt rizs Rántott csirkemell Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, Tej, tojások, zeller energia 1316 kcal szénhidr.145,7 g fehérje 40,5 g cukor 0g zsír 60,3 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, szezámmag, 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, 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!