

# ÉTLAP

2021.SZEPTEMBER 27 - OKTÓBER 3

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	kenyér Rama margarin Szendvicskrém Tej Trapista sajt  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 480 kcal szénhidr.36,4g fehérje 31,2 g cukor 0 g zsír 27,3 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 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 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 Rama margarin Sonka  <i>Allergének:</i> glutén energia 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 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>	Reszelt tésztaleves Kelkáposzta főzelék Virslis pörkölt  <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 795 kcal szénhidr.48,6 g fehérje 26,7 g cukor 0 g zsír 48,5 g	Paradicsomleves Petrezselymes burgonya Vagdalt Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, tojások, zeller energia 1180 kcal szénhidr. 132,5g fehérje 26,5 g cukor 0g zsír 54,9 g	Zellerleves Natur csirkemell Sárgarépás rizs Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 1146 kcal szénhidr. 114,8g fehérje 43,5 g cukor 0 g zsír 50,5 g	Karfiolleves Tésztaköret szarvacska Csirkepörkölt Kovásszos uborka  <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 902 kcal szénhidr.110 g fehérje 23,8 g cukor 0g zsír 31,6 g	Sertésragu leves Szilvágombóc  <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 964 kcal szénhidr.127,5g fehérje 27 g cukor 0g zsír 32,6 g	Tavaszi leves Parajfőzelék Főtt burgonya Főtt tojás Balaton szelet  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, energia 932 kcal szénhidr. 89,3g fehérje 29,9 g cukor 0g zsír 47 g	Csontleves Daragaluska Rántott csirkemell Rizi-bizi  <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 1061 kcal szénhidr. 80,2g fehérje 12,6 g cukor 0g zsír 72,6 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 Trapista sajt Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 406 kcal szénhidr.49,7g fehérje21,4 g cukor0 g zsír 12,4 g	kenőmáj kv 0,06 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	Kenyér Májkrem  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller energia 390 kcal szénhidr. 49,2g fehérje18,5 g cukor 0g zsír 12 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!