

ÉTLAP

2021.JÚLIUS 26 - AUGUSZTUS 1

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Citromos tea porból 2 dl Kefir 150 gr Kockasajt 140gr-s natúr /2 Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, ...</p> <p>energia 569 kcal szénhidr.94,8g fehérje 23,3 g cukor 6,8 g zsír 9,2 g só 3,2 g telített zsír 5,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kenőmájás 5 dkg Paradicsom 5 dkg Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 546 kcal szénhidr.74g fehérje 23,2 g cukor 0g zsír 15,5 g só 4g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Méz 20 gr Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 618 kcal szénhidr.98,5 g fehérje 21,6 g cukor 0 g zsír 14,1 g só 2,9g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Paradicsom 5 dkg Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 557 kcal szénhidr. 75,1g fehérje21,7 g cukor 0,5 g zsír 17,6 g só 3,6 g telített zsír 5 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Kockasajt 140gr-s natúr Olajos halkrém</p> <p><i>Allergének:</i> mustár, tej, tojások</p> <p>energia 438 kcal szénhidr.41,2g fehérje 18,8 g cukor 1,3g zsír 15,3 g só 1,9g telített zsír 22,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Krasno kolbász 6dkg Natúr joghurt poh.150 gr Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 622 kcal szénhidr.78,6 g fehérje 29,3 g cukor 6,3g zsír 19,7 g só 4g telített zsír 3,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Kópé szelet Szeletelt félbarna kenyér 15</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 447 kcal szénhidr. 71,9g fehérje 15,5 g cukor 0g zsír 9,5 g só 2,6g telített zsír 1,4 g</p>
Tízórai	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g cukor g zsír g só g telített zsír g</p>	<p><i>Allergének:</i></p> <p>energia kcal szénhidr. g fehérje g zsír ZST7 g zsír g só g telített zsír g</p>
Ebéd	<p>Rántott leves Pirított kenyérkocka Párolt rizs Duna szelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 835 kcal szénhidr.83,6 g fehérje 42,9 g cukor 3 g zsír 35,6 g só 2,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Alföldi húsleves Szárabab főzelék Köményes sertéssült</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 886 kcal szénhidr. 67,9g fehérje 60,3 g cukor 0,8g zsír 39 g só 0,5g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Zöldségleves diéta/eperl Paprikás burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 641 kcal szénhidr. 61g fehérje 22,1 g cukor 0,7 g zsír 31,3 g só 1,8 g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Tojáspörkölt, tésztaával Zellerkrém leves Levesgyöngy</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 768 kcal szénhidr.80,1 g fehérje 28,1 g cukor 1,1g zsír 32,6 g só 0,8g telített zsír 87,2 g</p>	<p>Paradicsomleves Párolt vegyes köret Panírozott csirkemell filé olaj nélkül</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezám, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 551 kcal szénhidr.97,3g fehérje 22,9 g cukor 15,8g zsír 7,9 g só2,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Zöldségleves diéta/eperl Szarvacska Sertéstokány</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 733 kcal szénhidr. 72,8g fehérje 28,7 g cukor 0,4g zsír 34,3 g só 0,7g telített zsír 0 g</p>	<p>Tarhonyaleves Zöldséges rizs Köményes sertéssült</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 747 kcal szénhidr. 82,5g fehérje 35,6 g cukor: 1,1g zsír 28,6 g só 1,3g telített zsír 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Uzsonna	Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i> energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i> energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	danon K és F / barackos <i>Allergének:</i> tej energia 98 kcal szénhidr.16,5 g fehérje 3,3 g cukor 15,4 g zsír 2,1 g só 0,1 g telített zsír 1,4 g	Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i> energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i> energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i> energia 47 kcal szénhidr.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i> energia 47 kcal szénhidr.10,5g fehérje0,6 g zsír ZSU7 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g
Vacsora	Citromos tea porból 2 dl Marha májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> energia 541 kcal szénhidr.75,8 g fehérje21,9 g cukor 0 g zsír 14,8 g só 2,6 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 Zöldfűszeres túrókrém 5 dkg <i>Allergének:</i> tej energia 441 kcal szénhidr.76,6g fehérje 20,2 g cukor3,3 g zsír 4,6 g só 3,9 g telített zsír 2 g	Citromos tea porból 2 dl Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab energia 519 kcal szénhidr.80,3g fehérje21,2 g cukor6,3 g zsír 11,1 g só2,6 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Marha májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> energia 541 kcal szénhidr. 75,8g fehérje21,9 g cukor 0 g zsír 14,8 g só 2,6 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Csemege szalámi Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> energia 397 kcal szénhidr.71,9g fehérje15,6 g cukor 0g zsír 3,7 g só 2,8g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Ínyenc csirkemájaskrém 65 g Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab energia 511 kcal szénhidr.79g fehérje20,2 g cukor 5,4g zsír 11,3 g só 3,9g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Natúr joghurt poh.150 gr Téliszalámis kockasajt <i>Allergének:</i> tej energia 553 kcal szénhidr. 78,7g fehérje23,8 g cukor 6,5g zsír 14,5 g só 3,2g telített zsír 8,4 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!