

# ÉTLAP

## 2021.AUGUSZTUS 9-15

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Citromos tea porból 2 dl Mustár 30gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Virslis pár (12 dkg) <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, zeller</p> <p>energia 698 kcal szénhidr. 76,3g fehérje 31,5 g cukor 0 g zsír 27,1 g só 5,3 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Csirkemell sonka Szeletelt félbarna kenyér 15 Téliszalámis kockasajt <i>Allergének:</i></p> <p>energia 522 kcal szénhidr. 73,1g fehérje 26,5 g cukor 0,4g zsír 12,2 g só 4,1g telített zsír 6 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kakaó poh. 2 dl 2,8% Bebo 39% 20gr Méz 20 gr Szeletelt félbarna <i>Allergének:</i></p> <p>energia 554 kcal szénhidr. 103,9 g fehérje 14,8 g cukor 0 g zsír 8,5 g só 2,6g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg Bebo 39% 20gr Paradicsom 5 dkg Szeletelt félbarna <i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 661 kcal szénhidr. 75,1g fehérje 29 g cukor 0,5 g zsír 25,5 g só 4,4 g telített zsír 4,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kenőmáj 5 dkg Paradicsom 5 dkg /2 Szeletelt félbarna kenyér 15 <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 Félbarna kenyér Natúr joghurt poh. 150 gr <i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 631 kcal szénhidr. 79,7 g fehérje 26 g cukor 6,8g zsír 22 g só 3,8g telített zsír 8,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Trappistasajt 5 dkg <i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 624 kcal szénhidr. 72,7g fehérje 28,6 g cukor 0g zsír 22,6 g só 3,8g telített zsír 1,4 g</p>
<b>Tízórai</b>	<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 cukor g zsír g só g telített zsír g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Uborka csemege 10dkg Paradicsomleves Rizi-bizi Sült csirkemcomb <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások</p> <p>energia 795 kcal szénhidr. 84,4 g fehérje 52,4 g cukor 15,5 g zsír 26,6 g só 1,1 g telített zsír 0 g</p>	<p>Csontleves epertlevéllel Rakott karfiol <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 700 kcal szénhidr. 55,4g fehérje 30,5 g cukor 4,9g zsír 39,5 g só 0,8g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Zöldségleves diéta/eperl Tarhonyás hús <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 735 kcal szénhidr. 78,5g fehérje 27,1 g cukor 1,2 g zsír 33,4 g só 0,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Zöldségleves KV Főtt burgonya Lecsős csirkemáj <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 611 kcal szénhidr. 70,4 g fehérje 33,9 g cukor 0,8g zsír 18,3 g só 0,1g telített zsír 0 g</p>	<p>Lebbencsleves Zöldborsófőzelék *M* Köményes sertéssült <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 796 kcal szénhidr. 79,2g fehérje 47,3 g cukor 9g zsír 30,8 g só 0,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Reszelttészta leves házi tarhonyából Orsótészta Sertéspörkölt Vegyes vágott 10dkg <i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 773 kcal szénhidr. 78,6g fehérje 29,8 g cukor 5,2g zsír 36 g só 0,4g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Zöldségleves diéta/eperl Párolt rizs Sertéstokány <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 760 kcal szénhidr. 75,3g fehérje 22,5 g cukor 0,4g zsír 39,8 g só 1,4g 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	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	Müzli szelet  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag. szójabab. tei energia 81 kcal szénhidr.13 g fehérje 1,2 g cukor 5,1 g zsír 2,7 g só 0,1 g telített zsír 2,2 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	danon K és F / barackos  <i>Allergének:</i> tej  energia 98 kcal szénhidr.16,5g fehérje3,3 g zsír ZSU7 g zsír 2,1 g só 0,1 g telített zsír 1,4 g
Vacsora	Citromos tea porból 2 dl Sajtkrém 5 dkg Farmer Szeletelt félbarna kenyér 15  <i>Allergének:</i> tej  energia 451 kcal szénhidr.75,9 g fehérje20,2 g cukor 3 g zsír 6 g só 3,4 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 fehérje 21,9 g cukor0 g zsír 14,8 g só 2,6 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Zöldpaprika 10dkg /05 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab  energia 527 kcal szénhidr.81,5g fehérje21,7 g cukor6,3 g zsír 11,2 g só2,6 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Ínyenc csirkemájaskrém 65 g Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab  energia 669 kcal szénhidr. 115,3g fehérje22,2 g cukor 5,4 g zsír 11,3 g só 4 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15  <i>Allergének:</i>  energia 640 kcal szénhidr.75g fehérje17,5 g cukor 0g zsír 27,7 g só 3,4g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Téliszalámis kockasajt 140gr-s /2  <i>Allergének:</i>  energia 468 kcal szénhidr.72,1g fehérje19 g cukor 0,2g zsír 10 g só 3g telített zsír 5,3 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Sertés májkrém 65 gr Zöldpaprika 10dkg /05  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab  energia 527 kcal szénhidr. 81,5g fehérje21,7 g cukor 6,3g zsír 11,2 g só 2,6g telített zsír 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

## JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!