

## 2021.SZEPTEMBER 27 - OKTÓBER 3

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Citromos tea porból 2 dl Körözött Szeletelt félbarna kenyér 15 Zöldpaprika 10dkg /05 <i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 488 kcal szénhidr.76,1g fehérje 24 g cukor 0 g zsír 7,5 g só 2,7 g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea cukorral Félbarna kenyér Hagymás tojásrántotta /15 <i>Allergének:</i> kén-dioxid, tojások</p> <p>energia 548 kcal szénhidr.75,1g fehérje 20,8 g cukor 25g zsír 17,5 g só 1,8g telített zsír 83 g</p>	<p>Baromfi parizer 5 dkg Bebo 39% 20gr Citromos tea cukorral Félbarna kenyér Félbarna kenyér tej 1,5% 2 dl <i>Allergének:</i> kén-dioxid, tej</p> <p>energia 633 kcal szénhidr.84,3 g fehérje 22,1 g cukor 25,5 g zsír 22,1 g só 3g telített zsír 4,4 g</p>	<p>Bebo 39% 20gr Citromos tea cukorral Félbarna kenyér Paradicsom 5 dkg /2 Zala 5 dkg <i>Allergének:</i> kén-dioxid</p> <p>energia 531 kcal szénhidr. 76,2g fehérje16,8 g cukor 25,5 g zsír 17,1 g só 2,8 g telített zsír 5 g</p>	<p>Baromfi parizer 5 dkg Bebo 39% 20gr Citromos tea cukorral Félbarna kenyér Jam Hügli eper 20g <i>Allergének:</i> kén-dioxid</p> <p>energia 575 kcal szénhidr.89,7g fehérje 15,3 g cukor 41,2g zsír 16,6 g só 2,8g telített zsír 4,4 g</p>	<p>Bebo 39% 20gr Citromos tea cukorral Szeletelt félbarna kenyér 15 Zala 5 dkg Zöldpaprika 10dkg /05 <i>Allergének:</i> kén-dioxid</p> <p>energia 651 kcal szénhidr.99,3 g fehérje 21,7 g cukor 25,5g zsír 17,6 g só 3,6g telített zsír 5 g</p>	<p>Citromos tea cukorral Mustár 30gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Virslis pár (12 dkg) <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab,</p> <p>energia 787 kcal szénhidr. 100,1g fehérje 31,1 g cukor 25g zsír 27 g só 5,3g telített zsír 0 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Karfiolleves zöldséges Hagymás tört burgonya Köményes sertéssült Vegyes vágott 10dkg <i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 687 kcal szénhidr.71,7 g fehérje 37,1 g cukor 1,6 g zsír 24,8 g só 0,4 g telített zsír 0 g</p>	<p>Raguleves Túrós tészta <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 822 kcal szénhidr. 75g fehérje 42,3 g cukor 0,3g zsír 36,7 g só 0,7g telített zsír 0 g</p>	<p>Daragaluska leves Kelkáposztafőzelék Stefánia vagdalt <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 737 kcal szénhidr. 54,2g fehérje 31,7 g cukor 0,4 g zsír 40,9 g só 1 g telített zsír 33,2 g</p>	<p>Lencsegulyás Lekváros bukta <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások</p> <p>energia 1066 kcal szénhidr.123,5 g fehérje 39,6 g cukor 5,4g zsír 24,4 g só 0,3g telített zsír 12,5 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Gyümölcsleves 6 részes Kukoricás rizs Sült csirkecomb <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, tej</p> <p>energia 755 kcal szénhidr.79,7g fehérje 49,8 g cukor 19g zsír 24,4 g só0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Zöldségleves KV Szarvacska Sertéspörkölt <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 768 kcal szénhidr. 80,2g fehérje 29,7 g cukor 0,8g zsír 34,3 g só 0,7g telített zsír 0 g</p>	<p>Csontleves cérna metélttel Panírozott csirkemell filé olaj nélkül Meggymártás <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezámag, szójabab, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 475 kcal szénhidr. 83,6g fehérje 19,8 g cukor: 20,4g zsír 5,2 g só 1,3g telített zsír 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	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.10,5 g fehérje 0,6 g cukor 0 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g	Kefir 150 gr  <i>Allergének:</i> tej  energia 51 kcal szénhidr.6,9 g fehérje 5,1 g cukor 0 g zsír 0,2 g só 0,2 g telített zsír 0 g	Banán  <i>Allergének:</i>  energia 158 kcal szénhidr.36,3 g fehérje 2 g cukor 0 g zsír 0 g só 0,1 g telített zsír 0 g	Müzli szelet  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, tej  energia 81 kcal szénhidr.13g fehérje1,2 g zsír ZSU7 g zsír 2,7 g só 0,1 g telített zsír 2,2 g
<b>Vacsora</b>	Citromos tea porból 2 dl  Szeletelt félbarna kenyér 15  <i>Allergének:</i>  energia 524 kcal szénhidr.72,5 g fehérje19,6 g cukor 0 g zsír 15,3 g só 4,1 g telített zsír 0 g	Citromos tea cukorral Habos puding csokis Ínyenc csirkemájaskrém 65 g Szeletelt félbarna kenyér 15  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab, tej  energia 803 kcal szénhidr.142g fehérje23,8 g cukor57,6 g zsír 14,5 g só 4,1 g telített zsír 2,2 g	Citromos tea cukorral Szeletelt félbarna kenyér 15  <i>Allergének:</i> kén-dioxid  energia 616 kcal szénhidr.97,5g fehérje19,6 g cukor25 g zsír 15,3 g só4,1 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Ínyenc csirkemájaskrém 65 g Riska citromos joghurt Szeletelt félbarna kenyér 15  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab  energia 641 kcal szénhidr. 96,5g fehérje24,4 g cukor 21,6 g zsír 15,3 g só 4,2 g telített zsír 0 g	Citromos tea cukorral Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab  energia 616 kcal szénhidr.105,3g fehérje21,2 g cukor 31,3g zsír 11,1 g só 2,6g telített zsír 0 g	Citromos tea cukorral Szárnycsaj májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15  <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, mustár, szójabab  energia 608 kcal szénhidr.104g fehérje20,2 g cukor 30,4g zsír 11,3 g só 3,9g telített zsír 0 g	Citromos tea cukorral Sajtmester zöldfűszeres Szeletelt félbarna kenyér 15 Zöldpaprika 10dkg /05 <i>Allergének:</i> kén-dioxid  energia 745 kcal szénhidr. 101,2g fehérje18 g cukor 25g zsír 27,8 g só 3,4g telített zsír 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!