

ÉTLAP

2021.AUGUSZTUS 2-8

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Paradicsom 5 dkg Pulykamell csemege Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 496 kcal szénhidr. 75,8g fehérje 21,1 g cukor 0,4 g zsír 11 g só 4 g telített zsír 2,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Paradicsom 5 dkg Szeletelt félbarna kenyér 15 Tojás rántotta</p> <p><i>Allergének:</i> tojások</p> <p>energia 780 kcal szénhidr. 74,6g fehérje 31,4 g cukor 0g zsír 38,1 g só 2,6g telített zsír 124,5 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Tej poh. 2,8% 2 dl Bebo 39% 20gr Jam Hügli eper 20g Szeletelt félbarna</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 624 kcal szénhidr. 98,5 g fehérje 21,5 g cukor 15,8 g zsír 14,2 g só 2,9g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Trappistasajt 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 624 kcal szénhidr. 72,7g fehérje 28,6 g cukor 0 g zsír 22,6 g só 3,8 g telített zsír 1,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kockasajt 140gr-s natúr /2 Körözött Paradicsom 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 553 kcal szénhidr. 79,9g fehérje 26,3 g cukor 1,7g zsír 12,4 g só 2,9g telített zsír 3,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Baromfi parizer 5 dkg Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Natúr joghurt poh.150</p> <p><i>Allergének:</i> tej</p> <p>energia 621 kcal szénhidr. 79,3 g fehérje 25 g cukor 6,8g zsír 21,5 g só 3,8g telített zsír 7,6 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Félbarna kenyér Főtt füstölt tarja Főtt tojás</p> <p><i>Allergének:</i> tojások</p> <p>energia 578 kcal szénhidr. 73g fehérje 26,9 g cukor 0g zsír 18,6 g só 4g telített zsír 45,5 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>Félbarna kenyér 5dkg Csontleves cérna metélttel Burgonyafőzelék Vagdalt pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 885 kcal szénhidr. 108,5 g fehérje 33,9 g cukor 0,3 g zsír 30,2 g só 1,9 g telített zsír 8,3 g</p>	<p>Palócleves Tejberizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 569 kcal szénhidr. 93,7g fehérje 20,8 g cukor 22,1g zsír 11,5 g só 1g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Zöldségleves KV Szarvacska Vadas sertészelet Diéta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 795 kcal szénhidr. 90,2g fehérje 42,8 g cukor 3,4 g zsír 26,8 g só 0,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Főtt tojás /2 Pirított kiskocka leves Finomfőzelék MIX</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 550 kcal szénhidr. 58,2 g fehérje 23,6 g cukor 9g zsír 24,9 g só 0,3g telített zsír 83 g</p>	<p>Raguleves Orsótészta Gombapaprikás *M* Vegyes vágott 10dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 769 kcal szénhidr. 81,4g fehérje 37,5 g cukor 6,1g zsír 31,1 g só 0,3 g telített zsír 0 g</p>	<p>Tarhonyaleves Zöldbabfőzelék Vagdalt pogácsa</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 805 kcal szénhidr. 77,9g fehérje 30 g cukor 5,3g zsír 38,7 g só 1g telített zsír 8,3 g</p>	<p>Csirkeragu leves KV Túrós tészta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 624 kcal szénhidr. 68,6g fehérje 32 g cukor: 0,8g zsír 23 g só 0,6g telített zsír 0 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Uzsonna	Jam Hügli eper 20g <i>Allergének:</i> energia 66 kcal szénhidr. 16 g fehérje 0 g cukor 15,8 g zsír 0,1 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	Nap mint Nap joghurt 125g <i>Allergének:</i> energia 126 kcal szénhidr. 17,5 g fehérje 4,1 g cukor 16,3 g zsír 4 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	Téliszalámis kockasajt 140gr-s /2 <i>Allergének:</i> energia 96 kcal szénhidr. 0,2 g fehérje 4,3 g cukor 0,2 g zsír 8,5 g só 0,4 g telített zsír 5,3 g	Alma friss 15dkg <i>Allergének:</i> energia 47 kcal szénhidr. 10,5g fehérje 0,6 g zsír ZSU7 g zsír 0 g só 0 g telített zsír 0 g
Vacsora	Citromos tea porból 2 dl Kockasajt 140gr-s natúr Sertés májkrém 65 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej energia 552 kcal szénhidr. 81,8 g fehérje 22,3 g cukor 7,1 g zsír 13,6 g só 2,7 g telített zsír 1,6 g	Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 Zöldpaprika 10dkg /05 <i>Allergének:</i> energia 648 kcal szénhidr. 76,2g fehérje 18 g cukor 0 g zsír 27,8 g só 3,4 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> energia 519 kcal szénhidr. 72,5g fehérje 19,6 g cukor 0 g zsír 15,3 g só 4,1 g telített zsír 0 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 fehérje 21,2 g cukor 6,3 g zsír 11,1 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 fehérje 21,7 g cukor 6,3g zsír 11,2 g só 2,6g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér <i>Allergének:</i> energia 519 kcal szénhidr. 72,5g fehérje 19,6 g cukor 0g zsír 15,3 g só 4,1g 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 cukor 0g zsír 14,8 g só 2,6g telített zsír 0 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!