

2021.AUGUSZTUS 30 - SZEPTEMBER 5

Könnyű- vegyes	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Citromos tea porból 2 dl Félbarna kenyér Kockasajt 140gr-s natúr /2 Paradicsom 5 dkg /2 <i>Allergének:</i> tej, tojások</p> <p>energia 392 kcal szénhidr.53,1g fehérje 17,9 g cukor 1,7 g zsír 10,8 g só 2 g telített zsír 44,7 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Kenőmájás 5 dkg Paradicsom 5 dkg 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 Tej poh. 2,8% 2 dl Bebo 39% 20gr Méz 20 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <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 Félbarna kenyér Füldői sonka 5dkg Paradicsom 5 dkg <i>Allergének:</i></p> <p>energia 378 kcal szénhidr. 52,4g fehérje17,3 g cukor 0,3 g zsír 10,2 g só 3 g telített zsír 2,2 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Natúr joghurt poh.150 gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> mustár, tej, tojások</p> <p>energia 597 kcal szénhidr.79,7g fehérje 28 g cukor 6,7g zsír 14,5 g só 3g telített zsír 65,4 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Krasno kolbász 8 dkg Mustár 30gr Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 624 kcal szénhidr.75,1 g fehérje 29,1 g cukor 0g zsír 21,3 g só 4,2g telített zsír 0 g</p>	<p>Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Kópé szelet Paradicsom 5 dkg /2 Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i></p> <p>energia 458 kcal szénhidr. 73,9g fehérje 16 g cukor 0g zsír 9,6 g só 2,6g telített zsír 1,4 g</p>
Ebéd	<p>Zöldségleves Diéta Párolt rizs Duna szelet <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 811 kcal szénhidr.83,9 g fehérje 42,9 g cukor 3,5 g zsír 33 g só 1,9 g telített zsír 0 g</p>	<p>Sült lecsókolbász Pirított kiskocka leves Szárzabab főzelék <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 816 kcal szénhidr. 77g fehérje 40,3 g cukor 0,4g zsír 38,3 g só 2,1g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Zöldborsóleves *M* Paprikás burgonya <i>Allergének:</i> glutén, mustár</p> <p>energia 704 kcal szénhidr. 71,4g fehérje 26,9 g cukor 3,5 g zsír 32,3 g só 1,8 g telített zsír 0 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Csontleves csiga tésztaával Galuska Csirkepaprikás <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 617 kcal szénhidr.79,6 g fehérje 18,9 g cukor 0,7g zsír 21,4 g só 0,1g telített zsír 20,8 g</p>	<p>Lebbencsleves Húsgombóc Paradicsommártás <i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 669 kcal szénhidr.65,3g fehérje 23,5 g cukor 17,6g zsír 32,2 g só0,4 g telített zsír 6,2 g</p>	<p>Uborka csemege 10dkg Zöldbableves *M* Párolt rizs Sertéstokány <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej</p> <p>energia 877 kcal szénhidr. 78,9g fehérje 27,4 g cukor 2,1g zsír 49 g só 1,4g telített zsír 0 g</p>	<p>Müzli szelet Uborka csemege 10dkg Csontleves cérna metélttel Tarhonyáshús <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szeszammag,</p> <p>energia 771 kcal szénhidr. 90,7g fehérje 28,4 g cukor 6,3g zsír 31,4 g só 0,5g telített zsír 2,2 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

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 20dkg <i>Allergének:</i> energia 62 kcal szénhidr.14 g fehérje 0,8 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 Bebo 39% 20gr Szeletelt félbarna kenyér 15 Trappistasajt 5 dkgr <i>Allergének:</i> tej energia 632 kcal szénhidr.73,9g fehérje 29 g cukor 0 g zsír 22,7 g só 3,8 g telített zsír 1,4 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 Félbarna kenyér Marha májkrém 65 gr <i>Allergének:</i> energia 418 kcal szénhidr. 51,8g fehérje17 g cukor 0 g zsír 14,3 g só 1,8 g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Bebo 39% 20gr Csemege szalámi Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> energia 459 kcal szénhidr.71,9g fehérje15,6 g cukor 0g zsír 10,7 g só 2,8g telített zsír 1,4 g	Citromos tea porból 2 dl Sajtkrém 5 dkgr Farmer Szeletelt félbarna kenyér 15 <i>Allergének:</i> tej energia 451 kcal szénhidr.75,9g fehérje20,2 g cukor 3g zsír 6 g só 3,4g telített zsír 0 g	Citromos tea porból 2 dl Natúr joghurt poh.150 gr Sonkás kockasajt 140gr-s /2 <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 3,2 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!