



# Étlap

2019. szeptember 9 - 2019. szeptember 13

Tejmentes 3x-i

Étkezés	2019.09.09 Hétfő	2019.09.10 Kedd	2019.09.11 Szerda	2019.09.12 Csütörtök	2019.09.13 Péntek
<b>Tízórai</b>	Tea margarin liga zsemle <sup>1</sup> méz  E: 262,76kcal, Zsír: 6,38g, Tel.zsír.: 1,63g, Feh.: 5,14g, CH: 45,91g, Cuk: 15,09g, Só: 0,95g, Ca: 16,64mg	Tea csemege szalámi margarin liga vizes zsemle <sup>1</sup>  E: 279,63kcal, Zsír: 9,25g, Tel.zsír.: 2,69g, Feh.: 6,22g, CH: 39,13g, Cuk: 6,99g, Só: 1,00g, Ca: 13,72mg	Tea zala felvágott <sup>6</sup> margarin liga zsemle <sup>1</sup>  E: 260,68kcal, Zsír: 8,87g, Tel.zsír.: 2,54g, Feh.: 7,05g, CH: 37,89g, Cuk: 6,99g, Só: 1,26g, Ca: 15,19mg	Tea margarin liga párizsi <sup>6</sup> zsemle <sup>1</sup>  E: 202,93kcal, Zsír: 2,65g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 6,56g, CH: 37,80g, Cuk: 6,99g, Só: 1,10g, Ca: 14,44mg	Tea paprikás szalámi margarin liga zsemle <sup>1</sup>  E: 259,70kcal, Zsír: 9,13g, Tel.zsír.: 2,60g, Feh.: 6,27g, CH: 37,83g, Cuk: 6,99g, Só: 1,19g, Ca: 13,72mg
<b>Ebéd</b>	Almaleves tejmentes <sup>1</sup> Sült halfilé <sup>4</sup> Petrezselymes rizs majonéz vödrös <sup>3,10</sup>  E: 549,98kcal, Zsír: 25,17g, Tel.zsír.: 5,06g, Feh.: 17,65g, CH: 60,84g, Cuk: 7,41g, Só: 0,70g, Ca: 30,63mg	Csontleves Levestésztabetét Húsgombóc <sup>3</sup> Paradicsom mártás <sup>1</sup> Törtburgonya  E: 402,83kcal, Zsír: 14,01g, Tel.zsír.: 1,16g, Feh.: 16,20g, CH: 51,46g, Cuk: 5,99g, Só: 2,17g, Ca: 45,91mg	Húsgaluskaleves <sup>1,3</sup> Orsótészta sárgabarack lekvár  E: 208,46kcal, Zsír: 5,34g, Tel.zsír.: 0,14g, Feh.: 12,67g, CH: 26,32g, Cuk: 10,86g, Só: 0,49g, Ca: 50,80mg	Burgonyaleves zöldséges <sup>1</sup> Csirkemellragu Budapest módra Párolt rizsköret  E: 444,01kcal, Zsír: 11,60g, Tel.zsír.: 1,78g, Feh.: 21,87g, CH: 62,33g, Cuk: 0,00g, Só: 1,11g, Ca: 54,86mg	Zöldborsóleves <sup>1,3</sup> Lecsős sertésszelet Pirított burgonya  E: 493,82kcal, Zsír: 21,64g, Tel.zsír.: 1,35g, Feh.: 33,47g, CH: 39,45g, Cuk: 0,05g, Só: 1,42g, Ca: 68,24mg
<b>Uzsonna</b>	alma Gluténmentes linzer <sup>***</sup>  E: 200,00kcal, Zsír: 8,48g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 1,32g, CH: 29,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g, Ca: 5,25mg	löncs felvágott <sup>6</sup> margarin csészés EMMA vizes zsemle <sup>1</sup> zöldpaprika  E: 220,20kcal, Zsír: 5,30g, Tel.zsír.: 1,02g, Feh.: 6,71g, CH: 32,98g, Cuk: 0,00g, Só: 1,00g, Ca: 15,29mg	Főtt tojás <sup>3</sup> margarin liga zsemle <sup>1</sup>  E: 201,92kcal, Zsír: 6,38g, Tel.zsír.: 1,63g, Feh.: 5,10g, CH: 30,82g, Cuk: 0,00g, Só: 0,95g, Ca: 12,59mg	Alma Gluténmentes linzer <sup>***</sup>  E: 220,88kcal, Zsír: 8,72g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 1,56g, CH: 33,50g, Cuk: 0,00g, Só: 0,01g, Ca: 11,55mg	Gluténmentes linzer <sup>***</sup> alma  E: 200,00kcal, Zsír: 8,48g, Tel.zsír.: 0,00g, Feh.: 1,32g, CH: 29,30g, Cuk: 0,00g, Só: 0,00g, Ca: 5,25mg

**Allergének:**

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezám és abból készült termékek 12. Kén-dioxid 13. Puhatestek 14. Csillagfürt

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!