

ÉTLAP

2018.JANUÁR 29 - FEBRUÁR 4

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Tej kenyér Kockasajt Rama margarin Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 358 kcal szénhidr.36,6g fehérje 16,5 g cukor 0 g zsír 15 g	Kakaó Kalács Jam kenyér Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, energia 675 kcal szénhidr.118,7g fehérje 21,5 g cukor 0g zsír 11,3 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén energia 279 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 14,6 g cukor 0 g zsír 6 g	Kakaó Puffancs Jam kenyér Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, energia 618 kcal szénhidr. 107,6g fehérje19,6 g cukor 0 g zsír 10,8 g	Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Zalai felvágott Rama margarin Kigyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 318 kcal szénhidr.41,8g fehérje 10,6 g cukor 0g zsír 10,9 g	Citromos tea Húskenyér kenyér Rama margarin Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 334 kcal szénhidr.41,6 g fehérje 11 g cukor 0g zsír 12,3 g	Citromos tea Sonka kenyér Rama margarin Kigyóuborka <i>Allergének:</i> glutén energia 272 kcal szénhidr. 38,8g fehérje 14,2 g cukor 0g zsír 5,9 g
Ebéd	Reszelt tésztaleves Zöldborsó főzelék Sült párizsi <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 609 kcal szénhidr.65,4 g fehérje 28,3 g cukor 0 g zsír 22,9 g	Paradicsomleves Petrezselymes burgonya Sajtos pulykatallér Csemege uborka <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 1019 kcal szénhidr. 123,9g fehérje 27,2 g cukor 0g zsír 43,9 g	Spárgakrémleves Párolt rizs Szecsuáni csirkemell <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 912 kcal szénhidr. 125,9g fehérje 32,8 g cukor 0 g zsír 28,6 g	Csontleves Finommetélt Csirkepörkölt Tésztaköret szarvacska Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 899 kcal szénhidr.93,1 g fehérje 49,3 g cukor 0g zsír 29,8 g	Sertésragu leves Császármorzsa + sárgabarack íz Alma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 1548 kcal szénhidr.203g fehérje 34,4 g cukor 0g zsír 61,5 g	Tarhonyaleves Kukorica főzelék Thomas Túrórudi <i>Allergének:</i> glutén, kén- dioxid, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1388 kcal szénhidr. 126,4g fehérje 35,4 g cukor 0g zsír 76,3 g	Csontleves Finommetélt Burgonya püré Gödöllői töltött csirkecomb Mandarin <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 896 kcal szénhidr. 101,6g fehérje 53,1 g cukor 0g zsír 27,2 g
Vacsora	HAMÉ vagdalt Kenyér Retek <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 364 kcal szénhidr.50 g fehérje17,1 g cukor 0 g zsír 9,6 g	Szendvicskrém Szezámós rozsos zsemle 2 db Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, zeller energia 448 kcal szénhidr.65,2g fehérje 24,3 g cukor0 g zsír 14 g	Kenyér Sajtkrém Retek <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 387 kcal szénhidr.50,6g fehérje24,4 g cukor0 g zsír 14,2 g	Kenőmájás Korpás kifli 2 db Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 440 kcal szénhidr. 53,4g fehérje17 g cukor 0 g zsír 16,2 g	Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Ujhagyma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 397 kcal szénhidr.55,5g fehérje22,1 g cukor 0g zsír 14 g	Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 532 kcal szénhidr.55,5g fehérje22,8 g cukor 0g zsír 22,7 g	Kenyér Májkrém Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller energia 440 kcal szénhidr. 56,7g fehérje21,5 g cukor 0g zsír 12,8 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!