

ÉTLAP

2018.JANUÁR 15-21

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Tej kenyér Kockasajt Rama margarin Zalai felvágott Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 392 kcal szénhidr.46,1g fehérje 19,2 g cukor 0 g zsír 13,6 g	Kakaó Jam Kalács kenyér Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, zsír 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 Jam kenyér Puffancs Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások energia 618 kcal szénhidr. 107,6g fehérje19,6 g cukor 0 g zsír 10,8 g	Citromos tea Kigyóuborka Rama margarin Sokmagvas rozskenyér Zalai felvágott <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 Paradicsom Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 334 kcal szénhidr.41,6 g fehérje 11 g cukor 0g zsír 12,3 g	Citromos tea kenyér Kigyóuborka Rama margarin Sonka <i>Allergének:</i> glutén energia 272 kcal szénhidr. 38,8g fehérje 14,2 g cukor 0g zsír 5,9 g
Ebéd	Reszelt tésztaleves Paradicsomos káposzta Virslis Mandarin <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 795 kcal szénhidr.78,8 g fehérje 19,3 g cukor 0 g zsír 39,5 g	Zöldbableves Serpényős burgonya Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 900 kcal szénhidr. 93,4g fehérje 24,6 g cukor 0g zsír 41,5 g	Tavaszi leves Székelykáposzta <i>Allergének:</i> glutén, kén- dioxid, Tej, tojások, zeller energia 746 kcal szénhidr. 40,3g fehérje 19,3 g cukor 0 g zsír 52,3 g	Brokkolikrémleves Bácskai rizshús Vegyes vágott <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 991 kcal szénhidr.121,6 g fehérje 27,9 g cukor 0g zsír 34,1 g	Csontleves Májgaluska Túrós metélt Alma <i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, tojások, zeller energia 952 kcal szénhidr.122,1g fehérje 33,2 g cukor 0g zsír 33,1 g	Tavaszi leves Zöldborsó főzelék Thomas <i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1026 kcal szénhidr. 83,6g fehérje 34,8 g cukor 0g zsír 58,3 g	Karalábéleves Párolt rizs Rántott szelet Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1349 kcal szénhidr. 125,2g fehérje 32,3 g cukor: 0g zsír 74,4 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	Póréhagyma Szendvicskrém Szezám, rozsos zsemle 2 db <i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, zeller energia 451 kcal szénhidr.63,5g fehérje 25,1 g cukor 0 g zsír 14 g	Kenyér Retek Sajtkrém <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 387 kcal szénhidr.50,6g fehérje24,4 g cukor 0 g zsír 14,2 g	Kenőmájás Korpás kifli 2 db Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 446 kcal szénhidr. 54,6g 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 492 kcal szénhidr.49,5g fehérje20,4 g cukor 0g zsír 22,1 g	Kenyér Májkrém Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller energia 400 kcal szénhidr. 50,7g fehérje19,1 g cukor 0g zsír 12,2 g

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek.

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!