

ÉTLAP

2018.JANUÁR 22-28

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Tej kenyér Kockasajt Rama margarin Tej Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 401 kcal szénhidr.60,3g fehérje 16,1 g cukor 0 g zsír 9,6 g	Kakaó Jam Kalács 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 Jam kenyér Puffancs 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 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 327 kcal szénhidr.40,4 g fehérje 10,9 g cukor 0g zsír 12,2 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	Zöldségleves Fodros metélt Kaprostejszínes csirkeragu <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 752 kcal szénhidr.77 g fehérje 37,7 g cukor 0 g zsír 27,1 g	Csontleves Finommetélt Főtt burgonya Főtt tojás Sóskamártás <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 757 kcal szénhidr. 91g fehérje 18,3 g cukor 0g zsír 32,5 g	Köményleves Csemege uborka Tarhonyáshús <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 884 kcal szénhidr. 88,1g fehérje 27,1 g cukor 0 g zsír 41 g	Zellerleves Párolt rizs Rántott halrudacska Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szezámmag, szójabab, tojások, zeller energia 1274 kcal szénhidr.128,5 g fehérje 26,2 g cukor 0g zsír 65,4 g	Palócleves Bulocski Vaniliasodó Alma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 1164 kcal szénhidr.151,4g fehérje 37,9 g cukor 0g zsír 40,8 g	Lebbencsleves Sárgarépafozélék Thomas Túrórudi <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1117 kcal szénhidr. 82,1g fehérje 28,2 g cukor 0g zsír 70 g	Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldség+ rizs Sajtos csirkemell <i>Allergének:</i> glutén, kén- dioxid, Tej, tojások, zeller energia 880 kcal szénhidr. 98,6g fehérje 42,9 g cukor: 0g zsír 32 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 Szezámós rozsos zsemle 2 db <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, Tej, zeller energia 451 kcal szénhidr.63,5g fehérje 25,1 g cukor0 g zsír 14 g	Kenyér Retek Sajtkrém <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 387 kcal szénhidr.50,6g fehérje24,4 g cukor0 g zsír 14,2 g	Kenőmájas 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!