

ÉTLAP

2018.MÁRCIUS 5-11

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Tej kenyér Kockasajt Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 358 kcal szénhidr.36,6g fehérje 16,5 g cukor 0 g zsír 15 g</p>	<p>Kakaó Kalács, kenyér Jam Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 675 kcal szénhidr.118,7g fehérje 21,5 g cukor 0g zsír 11,3 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 279 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 14,6 g cukor 0 g zsír 6 g</p>	<p>Kakaó Puffancs , kenyér Jam Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 618 kcal szénhidr. 107,6g fehérje19,6 g cukor 0 g zsír 10,8 g</p>	<p>Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Zalai felvágott Rama margarin Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 318 kcal szénhidr.41,8g fehérje 10,6 g cukor 0g zsír 10,9 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Húskenyér Rama margarin Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 327 kcal szénhidr.40,4 g fehérje 10,9 g cukor 0g zsír 12,2 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 272 kcal szénhidr. 38,8g fehérje 14,2 g cukor 0g zsír 5,9 g</p>
Ebéd	<p>Zöldségleves Kapros-tejszínes csirkeragu Fodros metélt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 752 kcal szénhidr.77 g fehérje 37,7 g cukor 0 g zsír 27,1 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Sóskamártás ,burgonya Főtt tojás Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 904 kcal szénhidr. 104g fehérje 20,3 g cukor 0g zsír 41,7 g</p>	<p>Köményleves Tarhonyáshús Csemege uborka Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 1031 kcal szénhidr. 101,1g fehérje 29,1 g cukor 0 g zsír 50,2 g</p>	<p>Francia hagymaleves Párolt rizs Rántott halrudacska Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1338 kcal szénhidr.140,1 g fehérje 28,2 g cukor 0g zsír 69,7 g</p>	<p>Frankfurti leves Bulocski Vaniliasodó Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 1174 kcal szénhidr.161,7g fehérje 38 g cukor 0g zsír 36,3 g</p>	<p>Magyaros burgonyaleves Sárgarépa főzelék Thomas Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 847 kcal szénhidr. 81,1g fehérje 27,3 g cukor 0g zsír 42,5 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldség+ rizs Sajtos csirkemell</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén- dioxid, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 880 kcal szénhidr. 98,6g fehérje 42,9 g cukor: 0g zsír 32 g</p>
Vacsora	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 364 kcal szénhidr.50 g fehérje17,1 g cukor 0 g zsír 9,6 g</p>	<p>Körözött Szezámós rozsos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, zeller</p> <p>energia 448 kcal szénhidr.65,2g fehérje 24,3 g cukor0 g zsír 14 g</p>	<p>Sajtkrém Kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 387 kcal szénhidr.50,6g fehérje24,4 g cukor0 g zsír 14,2 g</p>	<p>Kenőmájás Korpás kifli 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 440 kcal szénhidr. 53,4g fehérje17 g cukor 0 g zsír 16,2 g</p>	<p>Szendvicskrém Sokmagvas rozskenyér Ujhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 397 kcal szénhidr.55,5g fehérje22,1 g cukor 0g zsír 14 g</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 532 kcal szénhidr.55,5g fehérje22,8 g cukor 0g zsír 22,7 g</p>	<p>Májkrém Kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 440 kcal szénhidr. 56,7g fehérje21,5 g cukor 0g zsír 12,8 g</p>

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!