

ÉTLAP

2018.FEBRUÁR 19-25

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, szezám, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 608 kcal szénhidr.103,3g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 11 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 kenyér Puffancs Jam Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 551 kcal szénhidr. 92,1g fehérje19,3 g cukor 0 g zsír 10,5 g</p>	<p>Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Zalai felvágott Rama margarin Kigyóborka</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 Kigyóborka Rama margarin Sonka</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>Karfiollevés Tarhonyás Csemege uborka Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 1097 kcal szénhidr.107,8 g fehérje 30,3 g cukor 0 g zsír 50,7 g</p>	<p>Alföldi burgonyaleves Zöldbab főzelék Vagdalt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 674 kcal szénhidr. 49,4g fehérje 21 g cukor 0g zsír 40,1 g</p>	<p>Karalábélevés Sonkás-sajtos penne</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 846 kcal szénhidr. 101,3g fehérje 31,1 g cukor 0 g zsír 30,2 g</p>	<p>Spárgakrémleves Kukoricás rizs Sült csirke</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1118 kcal szénhidr.106,9 g fehérje 42,9 g cukor 0g zsír 54,6 g</p>	<p>Gulyásleves Szilvásgombóc Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1140 kcal szénhidr.159,1g fehérje 29 g cukor 0g zsír 35,6 g</p>	<p>Lebbencsleves Finomfőzelék Sajtos-sült párizsi Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 968 kcal szénhidr. 79,1g fehérje 34,1 g cukor 0g zsír 52,6 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldség + rizs Rántott szelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1266 kcal szénhidr. 108,2g fehérje 34,7 g cukor: 0g zsír 74 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 Szezámos rozsos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, 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 Újhagyma</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 Zöldpaprika Rama margarin</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 400 kcal szénhidr. 50,7g fehérje19,1 g cukor 0g zsír 12,2 g</p>

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!