

ÉTLAP

2018.FEBRUÁR 26 - MÁRCIUS 4

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Tej kenyér Kockasajt Zalai felvágott Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 408 kcal szénhidr.36,7g fehérje 19,6 g cukor 0 g zsír 19 g</p>	<p>Kakaó, Kalács kenyér Jam Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, 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 Puffancs Jam kenyér 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 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 Kigyóuborka 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>Reszelt tésztaleves Főtt burgonya Paradicsomos húsgombóc</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 902 kcal szénhidr.115,4 g fehérje 22,7 g cukor 0 g zsír 34,6 g</p>	<p>Erőleves Temesvári sertés ragu Tésztaköret szarvacska Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 965 kcal szénhidr. 106,1g fehérje 29,8 g cukor 0g zsír 39,9 g</p>	<p>Tavaszi leves Székelykáposzta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén- dioxid, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 776 kcal szénhidr. 40,3g fehérje 21 g cukor 0 g zsír 54,7 g</p>	<p>Brokkolikrémleves Bácskai rizseshús Vegyes vágott savanyú</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 991 kcal szénhidr.121,6 g fehérje 27,9 g cukor 0g zsír 34,1 g</p>	<p>Csontleves Húsgaluska Túrós metélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 939 kcal szénhidr.125,7g fehérje 33,2 g cukor 0g zsír 29,9 g</p>	<p>Tavaszi leves Zöldborsó főzelék Thomas</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 747 kcal szénhidr. 83,6g fehérje 34,8 g cukor 0g zsír 28,4 g</p>	<p>Csemege uborka Karalébleves Párolt rizs Rántott szelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1349 kcal szénhidr. 125,2g fehérje 32,3 g cukor: 0g zsír 74,4 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>Szendvicskrém Szezámós rozsos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, zeller</p> <p>energia 454 kcal szénhidr.66,4g fehérje 24,3 g cukor0 g zsír 14,1 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 446 kcal szénhidr. 54,6g 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 492 kcal szénhidr.49,5g fehérje20,4 g cukor 0g zsír 22,1 g</p>	<p>Kenyér Májkrém 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!