

2018.FEBRUÁR 5-11

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<p>Reggeli</p> <p>Tej,kenyér Kockasajt Rama margarin Zalai felvágott 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 Rama margarin Sonka 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 Zalai felvágott Rama margarin Sokmagvas rozskenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 321 kcal szénhidr.42,2g fehérje 10,8 g cukor 0g zsír 11 g</p>	<p>Citromos tea Húskenyér kenyér 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 275 kcal szénhidr. 39,3g fehérje 14,5 g cukor 0g zsír 5,9 g</p>	
<p>Ebéd</p> <p>Lebbensleves Tökfőzelék Virslis pörkölt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 733 kcal szénhidr.67,2 g fehérje 15,7 g cukor 0 g zsír 37,6 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Gombás sertéstokány Tarhonya Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1006 kcal szénhidr. 109,4g fehérje 33,2 g cukor 0g zsír 44,6 g</p>	<p>Brokkolikrémleves Zöldséges rizs Csirke nuggets Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 983 kcal szénhidr. 113,3g fehérje 31,9 g cukor 0 g zsír 41,7 g</p>	<p>Paradicsomleves Sajtos csirkemell Vajas főtt burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, Tej, zeller</p> <p>energia 1054 kcal szénhidr.124 g fehérje 41,2 g cukor 0g zsír 40,8 g</p>	<p>Zöldbableves Milánói makaróni Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1013 kcal szénhidr.111,7g fehérje 34,2 g cukor 0g zsír 42,1 g</p>	<p>Tavaszi leves Főtt burgonya Parajfőzelék Thomas Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 998 kcal szénhidr. 106,5g fehérje 37 g cukor 0g zsír 43,9 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Magyaros sertés karaj Rizi-bizi Vegyes vágott savanyú</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 1050 kcal szénhidr. 115,8g fehérje 31,9 g cukor: 0g zsír 34,4 g</p>	
<p>Vacsora</p> <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>Kenőmájas 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>Körözött 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>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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!