

# ÉTLAP

2018.FEBRUÁR 12-18

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tej kenyér Kockasajt Zalai felvágott Rama margarin Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller  energia 408 kcal szénhidr.36,7g fehérics 19,6 g cukor 0 g zsír 19 g	kakaó Kalács Jam kenyér Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások  energia 608 kcal szénhidr.103,3g fehérics 21,2 g cukor 0g zsír 11 g	Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén  energia 279 kcal szénhidr.39,9 g fehérics 14,6 g cukor 0 g zsír 6 g	kakaó Puffancs kenyér Jam Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások  energia 551 kcal szénhidr. 92,1g fehérics19,3 g cukor 0 g zsír 10,5 g	Citromos tea kenyér Zalai felvágott Rama margarin Kigyóuborka  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller  energia 310 kcal szénhidr.38,9g fehérics 11,4 g cukor 0g zsír 11 g	Citromos tea kenyér Húskenyér Rama margarin Paradicsom  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 327 kcal szénhidr.40,4 g fehérics 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 fehérics 14,2 g cukor 0g zsír 5,9 g
<b>Ebéd</b>	Karfiollevés Tarhonyáshús Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, zeller  energia 950 kcal szénhidr.94,8 g fehérics 28,3 g cukor 0 g zsír 41,5 g	Csontlevés Finommetélt Kerti vegyesfőzelék Thomas  <i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller  energia 790 kcal szénhidr. 90,4g fehérics 32,5 g cukor 0g zsír 30,5 g	Csurgatott tojás leves Petrezselymes burgonya Vagdalt Csemege uborka Nápolyi  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,  energia 1220 kcal szénhidr. 120,9g fehérics 29,2 g cukor 0 g zsír 65,4 g	Lecsós szelet Párolt rizs Vegyes vágott savanyú Sütőtök  <i>Allergének:</i> zeller  energia 1061 kcal szénhidr.152 g fehérics 29,2 g cukor 0g zsír 21,3 g	Tárkonyos ragou leves Gránátos kocka Csemege uborka Alma  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller  energia 1317 kcal szénhidr.135,2g fehérics 31,8 g cukor 0g zsír 64,2 g	Tarhonyaleves Burgonyafőzelék Virslis Kiwi 1 db  <i>Allergének:</i> glutén, kén- dioxid, Tej, zeller  energia 804 kcal szénhidr. 78,2g fehérics 20,3 g cukor 0g zsír 41,3 g	Brokkoli krémleves Levesgyöngy Párolt vegyes zöldség Sajtos pulykatallér  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,  energia 895 kcal szénhidr. 89,9g fehérics 34,3 g cukor: 0g zsír 43,4 g
<b>Vacsora</b>	HAMÉ vagdalt Kenyér Retek  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 364 kcal szénhidr.50 g fehérics17,1 g cukor 0 g zsír 9,6 g	Szendvicskrém Szezámos rozsos zsemle 2 db Paradicsom  <i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, zeller  energia 448 kcal szénhidr.65,2g fehérics 24,3 g cukor0 g zsír 14 g	Sajtkrém Kenyér Retek  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller  energia 387 kcal szénhidr.50,6g fehérics24,4 g cukor0 g zsír 14,2 g	Kenőmájás Korpás kifli 2 db Paradicsom  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller  energia 440 kcal szénhidr. 53,4g fehérics17 g cukor 0 g zsír 16,2 g	Szendvicskrém Kenyér Ujhagyma  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller  energia 382 kcal szénhidr.49,8g fehérics23,8 g cukor 0g zsír 14,1 g	Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 532 kcal szénhidr.55,5g fehérics22,8 g cukor 0g zsír 22,7 g	Májkrém Kenyér Zöldpaprika  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller  energia 440 kcal szénhidr. 56,7g fehérics21,5 g cukor 0g zsír 12,8 g

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!