

ÉTLAP

2018.MÁRCIUS 12-18

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 334 kcal szénhidr.41,6 g fehérje 11 g cukor 0g zsír 12,3 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 só 0g</p>
Ebéd	<p>Reszelt tésztaleves Zöldborsó főzelék Sült párizsi Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tei, zeller</p> <p>energia 756 kcal szénhidr.78,4 g fehérje 30,3 g cukor 0 g zsír 32,1 g</p>	<p>Paradicsomleves Petrezselymes burgonya Zöldséges csirkemell</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 945 kcal szénhidr. 130,3g fehérje 35,7 g cukor 0g zsír 26,1 g</p>	<p>SpárgakréMLEVES Sajtos pulykatallér Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tei,</p> <p>energia 992 kcal szénhidr. 118,4g fehérje 26 g cukor 0 g zsír 44,5 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Csirkepörkölt szarvacska tészta Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 899 kcal szénhidr.93,1 g fehérje 49,3 g cukor 0g zsír 29,8 g</p>	<p>Sertésragu leves Császármorzsa Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1166 kcal szénhidr.164,1g fehérje 25,9 g cukor 0g zsír 40,9 g</p>	<p>Lebbencsleves Kukorica főzelék Thomas Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tei,</p> <p>energia 1144 kcal szénhidr. 134g fehérje 33 g cukor 0g zsír 46 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Gödöllői töltött csirkecomb Párolt v.zöldség + rizs Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 892 kcal szénhidr. 129,2g fehérje 29,2 g cukor: 0g zsír 25,7 g só 0g</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>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>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 só 0g</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 só 0g</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 só 0g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!