

ÉTLAP

2018.MÁRCIUS 26 - ÁPRILIS 1

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, 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 Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 322 kcal szénhidr.42,5g fehérje 10,9 g cukor 0g zsír 11 g</p>	<p>Citromos tea Húskenyér kenyér Paradicsom Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 267 kcal szénhidr.39,5 g fehérje 10,9 g cukor 0g zsír 12,2 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 276 kcal szénhidr. 39,5g fehérje 14,6 g cukor 0g zsír 5,9 g</p>
Ebéd	<p>Zöldborsóleves Füstölt sajtos csirkemell Szélesmetélt Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 923 kcal szénhidr.115,1 g fehérje 45,3 g cukor 0 g zsír 28 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Kerti vegyesfőzelék Thomas</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 790 kcal szénhidr. 90,4g fehérje 32,5 g cukor 0g zsír 30,5 g</p>	<p>Csurgatott tojás leves Petrezs.burgonya Vagdalt Csemege uborka Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, tojások</p> <p>energia 1179 kcal szénhidr. 117,2g fehérje 31,6 g cukor 0 g zsír 61,7 g</p>	<p>Rántott csirkemell Párolt rizs Vegyes vágott savanyú Kakaós sütemény</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1795 kcal szénhidr.205 g fehérje 40,5 g cukor 0g zsír 85,4 g</p>	<p>Zöldségleves Parajfőzelék Főtt burgonya Főtt tojás Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 764 kcal szénhidr.90,6g fehérje 22,5 g cukor 0g zsír 28,7 g</p>	<p>Csontleves+finommet. Petrezs. burgonya Sonkás-sajtos cs.mell Csemege uborka Kiwi 1 db</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 921 kcal szénhidr. 82,8g fehérje 42,2 g cukor 0g zsír 43,2 g</p>	<p>Brokkoli krémleves +levesgyöngy Rántott szelet Párolt vegyes köret</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1279 kcal szénhidr. 95g fehérje 40,3 g cukor: 0g zsír 80,2 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>Paradicsom Szendvicskrém Szezámos rozsos zsemle 2 db</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>Kenyér Retek Sajtkrém</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>Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém 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 440 kcal szénhidr. 56,7g fehérje21,5 g cukor 0g zsír 12,8 g</p>

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

..Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!