

ÉTLAP

2018.MÁJUS 21-27

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Tej kenyér Kockasajt Zalai felvágott Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 398 kcal szénhidr.35,2g fehérje 19 g cukor 0 g zsír 18,8 g	Kakaó Kalács,kenyér Jam Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, energia 608 kcal szénhidr.103,3g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 11 g	Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén energia 261 kcal szénhidr.39,6 g fehérje 12,2 g cukor 0 g zsír 5,3 g	Kakaó Puffancs ,kenyér Jam Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, energia 551 kcal szénhidr. 92,1g fehérje19,3 g cukor 0 g zsír 10,5 g	Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Zalai felvágott Rama margarin Retek <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 295 kcal szénhidr.42,2g fehérje 9,2 g cukor 0g zsír 9 g	Citromos tea kenyér Húskenyér Rama margarin Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 303 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 9,7 g cukor 0g zsír 10,4 g	Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Retek <i>Allergének:</i> glutén energia 259 kcal szénhidr. 39,3g fehérje 12,2 g cukor 0g zsír 5,2 g
Ebéd	Reszelt tésztaleves Csikós sertéstokány Tésztaköret Tejszelet <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 1190 kcal szénhidr.104,6 g fehérje 33,7 g cukor 0 g zsír 61,7 g	Zellerleves Petrezselymes burgonya Sajtos pulykatallér Kovászos uborka <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezám, mag, energia 956 kcal szénhidr. 98,2g fehérje 27,2 g cukor 0g zsír 48,5 g	Csurgatott tojás leves Székelykáposzta Nápolyi <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezám, mag, energia 1052 kcal szénhidr. 70,5g fehérje 24,3 g cukor 0 g zsír 69,9 g	Brokkolikrémleves Bácskai rizseshús Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 981 kcal szénhidr.120 g fehérje 27,3 g cukor 0g zsír 34 g	Sertésragu leves Kakaós csiga Alma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 953 kcal szénhidr.121,9g fehérje 24,9 g cukor 0g zsír 37,1 g	Kertészné leves Zöldborsó főzelék Virslí <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 646 kcal szénhidr. 70,2g fehérje 28,9 g cukor 0g zsír 26,2 g	Karalábéleves Párolt rizs Rántott szelet Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, szezám, mag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1349 kcal szénhidr. 125,2g fehérje 32,3 g cukor 0g zsír 74,4 g
Vacsora	HAMÉ vagdalt Kenyér Retek <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 362 kcal szénhidr.49,8 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g	Szezámós rozsos zsemle 2 db Szendvicskrém Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szezám, mag, Tej, zeller energia 445 kcal szénhidr.64,8g fehérje 24,2 g cukor0 g zsír 14 g	Sajtkrém Kenyér Retek <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 386 kcal szénhidr.50,3g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,1 g	Kenőmájas Korpás kifli 2 db Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 437 kcal szénhidr. 53g fehérje17 g cukor 0 g zsír 16,1 g	Szendvicskrém Sokmagvas rozskenyér Ujhagyma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 397 kcal szénhidr.55,5g fehérje22,1 g cukor 0g zsír 14 g	Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 437 kcal szénhidr.49,2g fehérje17,8 g cukor 0g zsír 17,5 g	Májkrém Kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller energia 398 kcal szénhidr. 50,4g fehérje18,9 g cukor 0g zsír 12,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!