

ÉTLAP

2018.MÁJUS 28 - JÚNIUS 3

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Tej kenyér Kockasajt Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 348 kcal szénhidr.35,1g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g</p>	<p>Kakaó Kalács ,kenyér Jam Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</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 261 kcal szénhidr.39,6 g fehérje 12,2 g cukor 0 g zsír 5,3 g</p>	<p>Kakaó Puffancs ,kenyér 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 Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 272 kcal szénhidr.42,2g fehérje 9,2 g cukor 0g zsír 6,5 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Húskenyér Rama margarin Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 303 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 9,7 g cukor 0g zsír 10,4 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 256 kcal szénhidr. 38,8g fehérje 12 g cukor 0g zsír 5,2 g</p>
Ebéd	<p>Gombaleves Spagetti carbonara Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 988 kcal szénhidr.108,4 g fehérje 35,1 g cukor 0 g zsír 41,4 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Parajfőzelék Főtt burgonya Főtt tojás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 666 kcal szénhidr. 85,1g fehérje 23,2 g cukor 0g zsír 22,9 g</p>	<p>Karfiolleves Tarhonyáshús Vegyes vágott savanyú Kíwi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 948 kcal szénhidr. 94,5g fehérje 28,3 g cukor 0 g zsír 41,5 g</p>	<p>Alföldi burgonyaleves Tökfőzelék Virslí</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 544 kcal szénhidr.43,8 g fehérje 15,1 g cukor 0g zsír 30,6 g</p>	<p>Sertésragu leves Bulocski Vaniliasodó Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 988 kcal szénhidr.144,2g fehérje 35 g cukor 0g zsír 26,4 g</p>	<p>Rizsleves Sárgarépa-főzelék Thomas Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 874 kcal szénhidr. 81,7g fehérje 26,9 g cukor 0g zsír 44,5 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldség+ rizs Sajtos csirkemell</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 847 kcal szénhidr. 91,6g fehérje 44,1 g cukor: 0g zsír 31,1 g</p>
Vacsora	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 362 kcal szénhidr.49,8 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g</p>	<p>Körözött Szezámós rozsos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, zeller</p> <p>energia 445 kcal szénhidr.64,8g fehérje 24,2 g cukor0 g zsír 14 g</p>	<p>Sajtkrém Kenyér Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 386 kcal szénhidr.50,3g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,1 g</p>	<p>Kenőmájas Szezámós rozsos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 473 kcal szénhidr. 63,4g fehérje18,2 g cukor 0 g zsír 14,7 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</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 479 kcal szénhidr.55,5g fehérje20,3 g cukor 0g zsír 18,1 g</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</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!