

ÉTLAP

2018.JÚNIUS 4-10

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Tej kenyér Kockasajt Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 348 kcal szénhidr.35,1g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g	Kakaó Kalács ,kenyér Jam Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások energia 675 kcal szénhidr.118,7g fehérje 21,5 g cukor 0g zsír 11,3 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, szójabab, Tej, tojások energia 618 kcal szénhidr. 107,6g fehérje19,6 g cukor 0 g zsír 10,8 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 Gyulai kolbász Paradicsom Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén energia 305 kcal szénhidr.40 g fehérje 9,6 g cukor 0g zsír 10,7 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	Lebbensleves Zöldborsó főzelék Sült párizsi <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 737 kcal szénhidr.73,7 g fehérje 29,1 g cukor 0 g zsír 31 g	Paradicsomleves Petrezselymes burgonya Zöldséges csirkeemell <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 945 kcal szénhidr. 130,3g fehérje 35,7 g cukor 0g zsír 26,1 g	Spárgakrémleves Sajtos pulykatallér Párolt rizs Csemege uborka <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 992 kcal szénhidr. 118,4g fehérje 26 g cukor 0 g zsír 44,5 g	Csontleves Finommetélt Csirkepörkölt Tésztaköret szarvacska Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 899 kcal szénhidr.93,1 g fehérje 49,3 g cukor 0g zsír 29,8 g	Bakonyi gulyásleves Izes bukta Alma <i>Allergének:</i> glutén, kén- dioxid, Tej, tojások, zeller energia 956 kcal szénhidr.120,9g fehérje 23,7 g cukor 0g zsír 37,7 g	Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Thomas Kiwi <i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 711 kcal szénhidr. 86,8g fehérje 25,1 g cukor 0g zsír 25,4 g	Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldség+rizs Töltött csirkecomb Alma <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 942 kcal szénhidr. 114g fehérje 52 g cukor: 0g zsír 27,7 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	Szendvicskrém Szezámos rozsos zsemle 2 db Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, zeller energia 445 kcal szénhidr.64,8g fehérje 24,2 g cukor 0 g zsír 14 g	Körözött Kenyér Retek <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 386 kcal szénhidr.50,3g fehérje24,3 g cukor 0 g zsír 14,1 g	Kenőmájás 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	Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Ujhagyma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 397 kcal szénhidr.55,5g fehérje22,1 g cukor 0g zsír 14 g	Csemege szalámi Kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 414 kcal szénhidr.49,2g fehérje17,8 g cukor 0g zsír 15 g	Májkrém Kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller energia 440 kcal szénhidr. 56,7g fehérje21,5 g cukor 0g zsír 12,8 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!