

# ÉTLAP

2018.MÁJUS 14-20

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Tej kenyér Kockasajt Zalai felvágott Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 398 kcal szénhidr.35,2g fehérje 19 g cukor 0 g zsír 18,8 g</p>	<p>Kakaó Kalács ,kenyér Jam Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén,</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 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,</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 292 kcal szénhidr.41,7g fehérje 9 g cukor 0g zsír 8,9 g</p>	<p>Citromos tea Húskenyér kenyér Paradicsom Rama margarin</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 Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 256 kcal szénhidr. 38,8g fehérje 12 g cukor 0g zsír 5,2 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Lebbencsleves Zöldbab főzelék Vagdalt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 844 kcal szénhidr.67,1 g fehérje 24,1 g cukor 0 g zsír 47,8 g</p>	<p>Zöldségleves Tarhonyáshús Csemege uborka Narancs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 886 kcal szénhidr. 103g fehérje 28,7 g cukor 0g zsír 33,1 g</p>	<p>Gombaleves Fűszeres csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 945 kcal szénhidr. 102,3g fehérje 44,8 g cukor 0 g zsír 33,5 g</p>	<p>Gyümölcsleves Sajtos pulykatallér Petrezselymes burgonya Kovássos uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, Tej, zeller</p> <p>energia 1019 kcal szénhidr.128,8 g fehérje 25,8 g cukor 0g zsír 42,2 g</p>	<p>Gulyásleves Piskóta Csoki sodó Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1050 kcal szénhidr.132,6g fehérje 29,4 g cukor 0g zsír 37,2 g</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Finomfőzelék Sajtos-sült párizsi Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 1111 kcal szénhidr. 97,5g fehérje 36,3 g cukor 0g zsír 61,3 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Natur pulyka Párolt v.zöldség +rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 744 kcal szénhidr. 96,4g fehérje 31,7 g cukor: 0g zsír 23,2 g</p>
<b>Vacsora</b>	<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, szezám, 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 Korpás kifli 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 437 kcal szénhidr. 53g fehérje17 g cukor 0 g zsír 16,1 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 398 kcal szénhidr. 50,4g fehérje18,9 g cukor 0g zsír 12,1 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!