

# ÉTLAP

2018.JÚNIUS 18-24

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tej kenyér Zalai felvágott Kockasajt 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, szezámmag, szójabab, Tej,  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 Puffans ,kenyér Jam Rama margarin  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások  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 Halpástétom Rama margarin Paradicsom  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej  energia 326 kcal szénhidr.40,9 g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 11,6 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
<b>Ebéd</b>	Karfiollevés Tarhonyáshús Csemege uborka  <i>Allergének:</i> glutén, zeller  energia 950 kcal szénhidr.94,8 g fehérje 28,3 g cukor 0 g zsír 41,5 g	Spárgakrémlevés Zöldséges csirkemell Kuskusz  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller  energia 793 kcal szénhidr. 107,5g fehérje 36,3 g cukor 0g zsír 20 g	Zöldbableves Burgonya püré Csirke nuggets Csemege uborka Túrórudi  <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej,  energia 1167 kcal szénhidr. 103,5g fehérje 34,7 g cukor 0 g zsír 64,7 g	Párolt rizs Rántott csirkemell Kovásos uborka Szilvás süti  <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások  energia 1658 kcal szénhidr.182,6 g fehérje 41,7 g cukor 0g zsír 79,9 g	Sertésragu leves Császármorzsa Alma  <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller  energia 1130 kcal szénhidr.162,5g fehérje 25,6 g cukor 0g zsír 37,9 g	Csontleves Tésztabetét Kerti vegyesfőzelék Thomas Kiwi  <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller  energia 771 kcal szénhidr. 86,7g fehérje 31,8 g cukor 0g zsír 30,4 g	Brokkoli krémlevés Levesgyöngy Párolt zöldség köret Sajtos csirkemell  <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller  energia 889 kcal szénhidr. 87,2g fehérje 49 g cukor: 0g zsír 36,7 g
<b>Vacsora</b>	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	Körözött Szezámós rozsos zsemle 2 db Paradicsom  <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, Tej, zeller  energia 454 kcal szénhidr.66,4g fehérje 24,3 g cukor0 g zsír 14,1 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	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	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 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!