

ÉTLAP

2018.JÚLIUS 2-8

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<p>Reggeli</p> <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, szezámmag, szójabab, Tej,</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, 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 Rama margarin Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 295 kcal szénhidr.42,2g fehérje 9,2 g cukor 0g zsír 9 g</p>	<p>Citromos tea Halpástétom kenyér Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 326 kcal szénhidr.40,9 g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 11,6 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Retek</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 259 kcal szénhidr. 39,3g fehérje 12,2 g cukor 0g zsír 5,2 g</p>	
<p>Ebéd</p> <p>Reszelt tészta leves Hentes sertéstokány Tésztaköret Kiwi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 1090 kcal szénhidr.91,8 g fehérje 39,7 g cukor 0 g zsír 56,7 g</p>	<p>Zellerleves Burgonyafőzelék Csirkemell csík Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 719 kcal szénhidr. 64,2g fehérje 29,2 g cukor 0g zsír 36 g</p>	<p>Köményleves Virslis lecsó Bulgur</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 750 kcal szénhidr. 81,6g fehérje 19,1 g cukor 0 g zsír 36,5 g</p>	<p>Brokkolikrémleves Rántott halrudacska Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1309 kcal szénhidr.137,1 g fehérje 30,1 g cukor 0g zsír 67,1 g</p>	<p>Sertésragu leves Ízes derelye Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, tojások, zeller</p> <p>energia 1256 kcal szénhidr.165g fehérje 28,7 g cukor 0g zsír 49,1 g</p>	<p>Kertészné leves Zöldborsó főzelék Csirke nuggets</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1038 kcal szénhidr. 91,3g fehérje 38,2 g cukor 0g zsír 54,9 g</p>	<p>Karalábéleves Rántott szelet Párolt rizs Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1349 kcal szénhidr. 125,2g fehérje 32,3 g cukor: 0g zsír 74,4 g</p>	
<p>Vacsora</p> <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, szezámmag, 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>Kenőmájás 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 437 kcal szénhidr.49,2g fehérje17,8 g cukor 0g zsír 17,5 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!