

ÉTLAP

2018.JÚLIUS 9-15

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Tej kenyér Zalai felvágott Kockasajt 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, szeszám, szójabab, Tej, tojások</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 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 Halpástétom Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 302 kcal szénhidr.40,9 g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 9,1 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>
Ebéd	<p>Gombaleves Kapor-tejszínes csirkeragu Szélesmetélt Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 847 kcal szénhidr.101,3 g fehérje 43,5 g cukor 0 g zsír 25,6 g</p>	<p>Reszelt tésztaleves Kelkáposzta főzelék Virslipörkölt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 1023 kcal szénhidr. 64,3g fehérje 35,4 g cukor 0g zsír 53,4 g</p>	<p>Köményleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 833 kcal szénhidr. 88,9g fehérje 18,9 g cukor 0 g zsír 42,2 g</p>	<p>Gödöllői töltött csirkecomb Zöldseszes rizs Citromos süti</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1361 kcal szénhidr.183,8 g fehérje 27,9 g cukor 0g zsír 53 g</p>	<p>Sertésragu leves Túrós derelye Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszám, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1285 kcal szénhidr.164,5g fehérje 29,5 g cukor 0g zsír 52 g</p>	<p>Rizsleves Sárgarépa főzelék Thomas Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 979 kcal szénhidr. 82g fehérje 36,4 g cukor 0g zsír 51,5 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldsesz+ 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 Szezámroszos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszám, Tej, zeller</p> <p>energia 445 kcal szénhidr.64,8g fehérje 24,2 g cukor0 g zsír 14 g</p>	<p>Kenyér Sajtkrém 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>Szendvicssaláta 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 egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek

!Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!