

ÉTLAP

2018.JÚNIUS 11-17

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Tej kenyér Zalai felvágott Kockasajt Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 406 kcal szénhidr.36,4g fehérje 19,5 g cukor 0 g zsír 19 g	Kakaó Kalács, kenyér Jam Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, 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 Puffancs , 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	Sokmagvas rozkenyér Citromos tea 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 HAMÉ vagdalt Paradicsom Rama margarin <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 Rama margarin Sonka Retek <i>Allergének:</i> glutén energia 259 kcal szénhidr. 39,3g fehérje 12,2 g cukor 0g zsír 5,2 g
Ebéd	Tarhonyaleves Tököfőzelék Vírslí pörkölt Nápolyi <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szeszámag, energia 1038 kcal szénhidr.96,8 g fehérje 18,7 g cukor 0 g zsír 56,8 g	Kertészné leves Gombás sertéstokány Tésztaköret szarvacska Narancs <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 984 kcal szénhidr. 111,9g fehérje 33,1 g cukor 0g zsír 41,4 g	Brokkolikrémleves Bácskai rizseshús Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 881 kcal szénhidr. 109g fehérje 26,3 g cukor 0 g zsír 31,7 g	Paradicsomleves Natur csirkemell Vajas főtt burgonya Csemege uborka Csokis-meggyes süti <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1645 kcal szénhidr.228,3 g fehérje 44,6 g cukor 0g zsír 56,8 g	Palócleves Pizza Alma <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1322 kcal szénhidr.125,6g fehérje 47,3 g cukor 0g zsír 65,3 g	Tavaszi leves Parajfőzelék Főtt burgonya Thomas Túrórudi <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 998 kcal szénhidr. 106,5g fehérje 37 g cukor 0g zsír 43,9 g	Csontleves Finommetélt Zöldborsós sertésragu Párolt rizs <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 947 kcal szénhidr. 110,8g fehérje 29,2 g cukor: 0g zsír 34,5 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	Körözött Szezámos rozsos zsemle 2 db Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, zeller energia 454 kcal szénhidr.66,4g fehérje 24,3 g cukor0 g zsír 14,1 g	Kenyér Sajtkrém 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	Sokmagvas rozkenyér 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 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 398 kcal szénhidr. 50,4g fehérje18,9 g cukor 0g zsír 12,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!