

ÉTLAP

2018.JÚLIUS 16-22

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 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, szeszám, szójabab, Tej, tojások 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 618 kcal szénhidr. 107,6g fehérje19,6 g cukor 0 g zsír 10,8 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 Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 302 kcal szénhidr.40,9 g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 9,1 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
Ebéd	Lebbencsleves Sült párizsi Zöldborsó főzelék <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 695 kcal szénhidr.64,6 g fehérje 28 g cukor 0 g zsír 30,9 g	Serpenyős burgonya Kovászos uborka Tejszlet <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 538 kcal szénhidr. 25,3g fehérje 14,6 g cukor 0g zsír 37 g	Kertészné leves Párolt rizs Sajtos pulykatallér Csemege uborka <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszám, szójabab, Tej, energia 899 kcal szénhidr. 108g fehérje 26,5 g cukor 0 g zsír 38,4 g	Karalábéleves Csirkepörkölt Tésztaköret szarvacska Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások energia 830 kcal szénhidr.94,6 g fehérje 21,9 g cukor 0g zsír 34,6 g	Bakonyi betyárleves Fahéjas csiga Alma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 748 kcal szénhidr.90,5g fehérje 20,9 g cukor 0g zsír 29,7 g	Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Thomas Kiwi <i>Allergének:</i> glutén, szeszám, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 647 kcal szénhidr. 50,8g fehérje 30,1 g cukor 0g zsír 32,1 g	Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldség+rizs Töltött csirkecomb <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 712 kcal szénhidr. 102,8g fehérje 23,1 g cukor: 0g zsír 20,7 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 Szezámós rozsos zsemle 2 db Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szeszám, Tej, zeller energia 445 kcal szénhidr.64,8g fehérje 24,2 g cukor0 g zsír 14 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 Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 414 kcal szénhidr.49,2g fehérje17,8 g cukor 0g zsír 15 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 egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!