

ÉTLAP

2018.JÚLIUS 23-29

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Tej kenyér Kockasajt Zalai felvágott Rama margarin Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 406 kcal szénhidr.36,4g fehérje 19,5 g cukor 0 g zsír 19 g</p>	<p>Kakaó Kalács, kenyér Jam Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, 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 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, mustár, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 264 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 6,1 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>Tarhonyaleves Tökfőzelék Virslí pörkölt Nápolyi</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezám, zeller</p> <p>energia 1012 kcal szénhidr.91,4 g fehérje 18,1 g cukor 0 g zsír 56,7 g</p>	<p>Kertészné leves Gombás sertéstokány Tésztaköret szarvacska</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 902 kcal szénhidr. 94,9g fehérje 31,9 g cukor 0g zsír 41,4 g</p>	<p>Brokkolikrémleves Bácskai rizseshús Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 881 kcal szénhidr. 109g fehérje 26,3 g cukor 0 g zsír 31,7 g</p>	<p>Paradicsomleves Vajas főtt burgonya Natur csirkemell Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 682 kcal szénhidr.65,6 g fehérje 28,9 g cukor 0g zsír 31,7 g</p>	<p>Palócleves Izes levél Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 373 kcal szénhidr.22,6g fehérje 11,8 g cukor 0g zsír 24,1 g</p>	<p>Tavaszi leves Főtt burgonya Parajfőzelék Thomas Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 934 kcal szénhidr. 79,5g fehérje 39,3 g cukor 0g zsír 47,8 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Zöldborsós sertésragu Párolt rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 947 kcal szénhidr. 110,8g fehérje 29,2 g cukor 0g zsír 34,5 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 Szezámos rozsos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, zeller</p> <p>energia 454 kcal szénhidr.66,4g fehérje 24,3 g cukor0 g zsír 14,1 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>Szendvicsek 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 egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!