

ÉTLAP

2018.JÚLIUS 30 - AUGUSZTUS 5

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP	
Reggeli	<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 só 0 g</p>	<p>Kakaó Kalács ,kenyér Jam Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 608 kcal szénhidr.103,3g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 11 g só 0g</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 só 0g</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 só 0 g</p>	<p>Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Zalai felvágott Rama margarin Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 294 kcal szénhidr.42g fehérje 9,2 g cukor 0g zsír 9 g só 0g</p>	<p>Citromos tea kenyér Halpástétom Rama margarin Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 287 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 8,6 g só 0g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 258 kcal szénhidr. 39,1g fehérje 12,1 g cukor 0g zsír 5,2 g só 0g</p>	
Ebéd	<p>Karfiollevés Tarhonyáshús Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 950 kcal szénhidr.94,8 g fehérje 28,3 g cukor 0 g zsír 41,5 g só 0 g</p>	<p>Zöldséglevés Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 756 kcal szénhidr. 87,3g fehérje 19,3 g cukor 0g zsír 34,3 g só 0g</p>	<p>Zöldbableves Burgonya püré Nuggets Csemege uborka Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1167 kcal szénhidr. 103,5g fehérje 34,7 g cukor 0 g zsír 64,7 g só 0 g</p>	<p>Rántott csirkemell Párolt rizs Kovászos uborka Dinnye</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, tojások</p> <p>energia 1474 kcal szénhidr.164,9 g fehérje 36,8 g cukor 0g zsír 69,8 g só 0g</p>	<p>Sertésragu leves Gránátos kocka Kovászos uborka Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 987 kcal szénhidr.95,5g fehérje 25,5 g cukor 0g zsír 50,2 g só 0 g</p>	<p>Csontleves Kerti vegyesfőzelék Thomas Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 817 kcal szénhidr. 97,2g fehérje 32,4 g cukor 0g zsír 30,4 g só 0g</p>	<p>Brokkoli krémleves Levesgyöngy Párolt zöldség köret Sajtos csirkemell</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 889 kcal szénhidr. 87,2g fehérje 49 g cukor: 0g zsír 36,7 g só 0g</p>	
Vacsora	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 361 kcal szénhidr.49,6 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g só 0 g</p>	<p>Körözött Szezámós rozsos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, zeller</p> <p>energia 454 kcal szénhidr.66,4g fehérje 24,3 g cukor0 g zsír 14,1 g só 0 g</p>	<p>Sajtkrém Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 385 kcal szénhidr.50,1g fehérje24,2 g cukor0 g zsír 14,1 g só0 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 só 0 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 só 0 g</p>	<p>Szendvicskrém Sokmagvas rozskenyér Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 410 kcal szénhidr.55,5g fehérje23 g cukor 0g zsír 14,1 g só 0g</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 só 0g</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 só 0g</p>

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!