

ÉTLAP

2018.AUGUSZTUS 6-12

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,</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,</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 Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 264 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 6,1 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>Lebbencsleves Zöldbab főzelék Vagdalt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 801 kcal szénhidr.58 g fehérje 23 g cukor 0 g zsír 47,7 g só 0 g</p>	<p>Zöldségleves Serpenyős burgonya Vegyes vágott savanyú</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 363 kcal szénhidr. 26,3g fehérje 9,6 g cukor 0g zsír 18,9 g só 0g</p>	<p>Füstölt sajtos csirkemell Spagetti Főtt kukorica</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 765 kcal szénhidr. 92,5g fehérje 41,4 g cukor 0 g zsír 23,8 g só 0 g</p>	<p>Spárgakrémleves Petrezselymes burgonya Sajtos pulykatallér Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 724 kcal szénhidr.50,3 g fehérje 19,8 g cukor 0g zsír 48 g só 0g</p>	<p>Gulyásleves Piskóta Csoki sodó Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1050 kcal szénhidr.132,6g fehérje 29,4 g cukor 0g zsír 37,2 g só 0 g</p>	<p>Tejfölös burgonyaleves Finomfőzelék Sajtos-sült párizsi Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 984 kcal szénhidr. 70,3g fehérje 33 g cukor 0g zsír 61 g só 0g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Natur pulyka Párolt v.zöldség + rizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 744 kcal szénhidr. 96,4g fehérje 31,7 g cukor 0g zsír 23,2 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>Szendvicskrém Szezámos rozsos zsemle 2 db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, zeller</p> <p>energia 445 kcal szénhidr.64,8g fehérje 24,2 g cukor 0 g zsír 14 g só 0 g</p>	<p>Körözött Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 385 kcal szénhidr.50,1g fehérje24,2 g cukor 0 g zsír 14,1 g só 0 g</p>	<p>Kenőmájas 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 Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 403 kcal szénhidr.56,4g fehérje22,6 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 479 kcal szénhidr.55,5g fehérje20,3 g cukor 0g zsír 18,1 g só 0g</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 só 0g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!