

ÉTLAP

2018.AUGUSZTUS 13-19

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</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 Jam Puffancs ,kenyér 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 Kigyóborka</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</p>	<p>Citromos tea kenyér Halpástétom Rama margarin Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 287 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 8,6 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Sonka Rama margarin Kigyóborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 258 kcal szénhidr. 39,1g fehérje 12,1 g cukor 0g zsír 5,2 g</p>
Ebéd	<p>Reszelt tésztaleves Majorannás tokány Tésztaköret Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 1111 kcal szénhidr.99 g fehérje 39,8 g cukor 0 g zsír 51,6 g</p>	<p>Zellerleves Burgonyafőzelék Csirkemell csik Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 719 kcal szénhidr. 64,2g fehérje 29,2 g cukor 0g zsír 36 g</p>	<p>Köményleves Virslis lecsó Bulgur</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 750 kcal szénhidr. 81,6g fehérje 19,1 g cukor 0 g zsír 36,5 g</p>	<p>Párolt rizs Rántott halrudacska Csemege uborka Citromos süti</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, hal, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1664 kcal szénhidr.201,1 g fehérje 29,2 g cukor 0g zsír 77,2 g</p>	<p>Frankfurti leves Izes bukta Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások</p> <p>energia 949 kcal szénhidr.117,2g fehérje 22,6 g cukor 0g zsír 39 g</p>	<p>Kertészleves Nuggets Zöldborsó főzelék</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1038 kcal szénhidr. 91,3g fehérje 38,2 g cukor 0g zsír 54,9 g</p>	<p>Karalábéleves Párolt rizs Rántott szelet Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1349 kcal szénhidr. 125,2g fehérje 32,3 g cukor 0g zsír 74,4 g</p>
Vacsora	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóborka</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</p>	<p>Körözött Szezám, 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 cukor0 g zsír 14 g</p>	<p>Sajtkrém Kenyér Kigyóborka</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</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>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</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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!