

ÉTLAP

2018.AUGUSZTUS 20-26

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Tej kenyér Kockasajt Rama margarin Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 356 kcal szénhidr.36,3g fehérje 16,4 g cukor 0 g zsír 15 g g	Kakaó Jam Kalács ,kenyér Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, 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 551 kcal szénhidr. 92,1g fehérje19,3 g cukor 0 g zsír 10,5 g	Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Csemege szalámi Kigyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 355 kcal szénhidr.41,9g fehérje 12 g cukor 0g zsír 14,3 g	Citromos tea kenyér HAMÉ vagdalt 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 Kigyóuborka <i>Allergének:</i> glutén energia 258 kcal szénhidr. 39,1g fehérje 12,1 g cukor 0g zsír 5,2 g
Ebéd	Karfiollevés Tarhonyáshús Csemege uborka Túrórudi <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 1056 kcal szénhidr.104,1 g fehérje 32,7 g cukor 0 g zsír 47 g	Reszelt tésztaleves Kelkáposzta főzelék Virsli pörkölt <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 896 kcal szénhidr. 52,7g fehérje 28,2 g cukor 0g zsír 49,8 g	Köményleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 833 kcal szénhidr. 88,9g fehérje 18,9 g cukor 0 g zsír 42,2 g	Gödöllői töltött csirkecomb Zöldséges rizs Citromos süti <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1361 kcal szénhidr.183,8 g fehérje 27,9 g cukor 0g zsír 53 g	Sertésragu leves Túrós derelye Alma <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, tojások, zeller energia 1285 kcal szénhidr.164,5g fehérje 35,4 g cukor 0g zsír 52 g	Rizsleves Sárgarépa főzelék Thomas Nápolyi <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, energia 1136 kcal szénhidr. 105,8g fehérje 35,4 g cukor 0g zsír 58,2 g	Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldség+ rizs Sajtos csirkemell <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 847 kcal szénhidr. 91,6g fehérje 44,1 g cukor: 0g zsír 31,1 g
Vacsora	HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 361 kcal szénhidr.49,6 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g	Körözött Szezámos rozsos zsemle 2 db Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, zeller energia 445 kcal szénhidr.64,8g fehérje24,2 g cukor0 g zsír 14 g	Sajtkrém Kenyér Kigyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 385 kcal szénhidr.50,1g fehérje24,2 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 Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 403 kcal szénhidr.56,4g fehérje22,6 g cukor 0g zsír 14,1 g	Csemege szalámi Kenyér Rama margarin Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 479 kcal szénhidr.55,5g fehérje20,3 g cukor 0g zsír 18,1 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 étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!