

ÉTLAP

2018.AUGUSZTUS 27 - SZEPTEMBER 2

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	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 Jam Puffancs , kenyér Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások energia 618 kcal szénhidr. 107,6g fehérje19,6 g cukor 0 g zsír 10,8 g	Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Csemege szalámi Rama margarin Kigyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 378 kcal szénhidr.41,9g fehérje 12 g cukor 0g zsír 16,8 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	Lebbencsleves Sült párizsi Zöldborsó főzelék <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 695 kcal szénhidr.64,6 g fehérje 28 g cukor 0 g zsír 30,9 g	Serpenyős burgonya Kovászos uborka Őszibarack <i>Allergének:</i> zeller energia 465 kcal szénhidr. 27,3g fehérje 13,5 g cukor 0g zsír 28,2 g	Kertészné leves Párolt rizs Sajtos pulykatallér Csemege uborka <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, energia 899 kcal szénhidr. 108g fehérje 26,5 g cukor 0 g zsír 38,4 g	Karalábéleves Csirkepörkölt Tésztaköret szarvacska Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások energia 830 kcal szénhidr.94,6 g fehérje 21,9 g cukor 0g zsír 34,6 g	Bakonyi betyárleves Fahéjas csiga Alma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 748 kcal szénhidr.90,5g fehérje 20,9 g cukor 0g zsír 29,7 g	Reszelt tésztaleves Thomas Zöldbab főzelék Őszibarack <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 789 kcal szénhidr. 72g fehérje 36,1 g cukor 0g zsír 35,7 g	Zellerleves Párolt v.zöldség+rizs Töltött csirkecomb <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller energia 811 kcal szénhidr. 105,9g fehérje 23,3 g cukor: 0g zsír 30,8 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 Szezamos 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 Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 414 kcal szénhidr.49,2g fehérje17,8 g cukor 0g zsír 15 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!