

ÉTLAP

2018.SZEPTEMBER 3-9

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Tej,kenyér Kockasajt Rama margarin Zalai felvágott Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 406 kcal szénhidr.36,4g fehérje 19,5 g cukor 0 g zsír 19 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</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 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</p>	<p>Citromos tea Sokmagvas rozskenyér Csemege szalámi Rama margarin Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 378 kcal szénhidr.41,9g fehérje 12 g cukor 0g zsír 16,8 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Halpástétom Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 264 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 6,1 g</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</p>
Ebéd	<p>Tarhonyaleves Tököfőzelék Virsli pörkölt Nápolyi</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén-dioxid, szeszámag,</p> <p>energia 1012 kcal szénhidr.91,4 g fehérje 18,1 g cukor 0 g zsír 56,7 g</p>	<p>Kertészné leves Gombás sertéstokány Tésztaköret szarvacska</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 902 kcal szénhidr. 94,9g fehérje 31,9 g cukor 0g zsír 41,4 g</p>	<p>Francia hagymaleves Bácskai rizseshús Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, Tej, zeller</p> <p>energia 880 kcal szénhidr. 105,7g fehérje 23,6 g cukor 0 g zsír 34,2 g</p>	<p>Paradicsomleves Natur csirkemell Vajas főtt burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 682 kcal szénhidr.65,6 g fehérje 28,9 g cukor 0g zsír 31,7 g</p>	<p>Palócleves Bolognai spagetti Őszibarack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 1132 kcal szénhidr.109,2g fehérje 40,4 g cukor 0g zsír 54,9 g</p>	<p>Tavaszi leves Főtt burgonya Parajfőzelék Thomas Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 934 kcal szénhidr. 79,5g fehérje 39,3 g cukor 0g zsír 47,8 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Párolt rizs Zöldborsós sertésragu</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 947 kcal szénhidr. 110,8g fehérje 29,2 g cukor: 0g zsír 34,5 g</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</p>	<p>Körözött Szezamos 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</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</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!