

ÉTLAP

2018.SZEPTEMBER 10-16

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 Kalács ,kenyér Jam 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 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 Halpástétom kenyér Paradicsom Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 287 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 8,6 g	Citromos tea kenyér Sonka Kigyóuborka Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén energia 258 kcal szénhidr. 39,1g fehérje 12,1 g cukor 0g zsír 5,2 g
Ebéd	Karfiolleves Tarhonyáshús Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 950 kcal szénhidr.94,8 g fehérje 28,3 g cukor 0 g zsír 41,5 g	Zöldségleves Főtt burgonya Paradicsomos húsgombóc <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 756 kcal szénhidr. 87,3g fehérje 19,3 g cukor 0g zsír 34,3 g	Zöldbableves Burgonya püré Nuggets Csemege uborka Túrórudi <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, energia 1167 kcal szénhidr. 103,5g fehérje 34,7 g cukor 0 g zsír 64,7 g	Rántott csirkemell Párolt rizs Kovásos uborka Alma <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, tojások energia 1347 kcal szénhidr.136,4 g fehérje 34,4 g cukor 0g zsír 69,8 g	Sertésragu leves Káposztás kocka Alma <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 1041 kcal szénhidr.118,5g fehérje 29,6 g cukor 0g zsír 45,7 g	Csontleves Kerti vegyesfőzelék Thomas Alma <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 817 kcal szénhidr. 97,2g fehérje 32,4 g cukor 0g zsír 30,4 g	Brokkoli krémleves Levesgyöngy Párolt zöldség köret Sajtos csirkemell <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 889 kcal szénhidr. 87,2g fehérje 49 g cukor: 0g zsír 36,7 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 454 kcal szénhidr.66,4g fehérje 24,3 g cukor0 g zsír 14,1 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 437 kcal szénhidr.49,2g fehérje17,8 g cukor 0g zsír 17,5 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!