

ÉTLAP

2018.OKTÓBER 22-28

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>kenyér Kockasajt Rama margarin Tej</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 348 kcal szénhidr.35,1g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g</p>	<p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g</p>	<p>kakaó kenyér Puffancs Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g</p>	<p>Citromos tea Csemege szalámi Rama margarin Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 373 kcal szénhidr.41,2g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 16,8 g</p>	<p>Citromos tea Halpástétom kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 278 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 8,5 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g</p>
Ebéd	<p>Karfiollevés Csikós sertésstokány Tésztaköret szarvacska</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1117 kcal szénhidr.97,1 g fehérje 31,7 g cukor 0 g zsír 57 g</p>	<p>Zöldséglevés Kukoricás rizs Rántott szelet Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1287 kcal szénhidr. 108,1g fehérje 30,5 g cukor 0g zsír 78,6 g</p>	<p>Zöldbableves Serpényös burgonya Túrórudi Vegyes vágott savanyú</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 732 kcal szénhidr. 48,8g fehérje 21,5 g cukor 0 g zsír 44,4 g</p>	<p>Csontleves Tésztabetét Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 834 kcal szénhidr.36,5 g fehérje 31,1 g cukor 0g zsír 55 g</p>	<p>Sertésragu leves Sajtos spagetti Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 878 kcal szénhidr.89,3g fehérje 32,4 g cukor 0g zsír 39,8 g</p>	<p>Csontleves Tésztabetét Kerti vegyesfőzelék Thomas Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 817 kcal szénhidr. 97,2g fehérje 32,4 g cukor 0g zsír 30,4 g</p>	<p>Brokkoli krémleves Levesgyöngy Párolt zöldség köret Sajtos csirkemell</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 889 kcal szénhidr. 87,2g fehérje 49 g cukor: 0g zsír 36,7 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>Paradicsom Szendvicskrém Szezámós rozsos zsemle 1 db</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, zeller</p> <p>energia 303 kcal szénhidr.35,6g fehérje 19,2 g cukor0 g zsír 13,7 g</p>	<p>Kenyér Sajtkrém Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 388 kcal szénhidr.50,7g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,2 g</p>	<p>Kenőmájás Korpás kifli 1db Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 304 kcal szénhidr. 27,4g fehérje12,5 g cukor 0 g zsír 15 g</p>	<p>Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém 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>Kenyér Májkrém Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 440 kcal szénhidr. 56,7g fehérje21,5 g cukor 0g zsír 12,8 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!