

ÉTLAP

2019.JANUÁR 21-27

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	kenyér Kockasajt Rama margarin Tej <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 348 kcal szénhidr.35,1g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g	Kakaó Kalács kenyér Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka <i>Allergének:</i> glutén energia 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g	kakaó kenyér Puffancs Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g	Citromos tea Csemege szalámi Rama margarin Sokmagvas rozskenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 320 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 12,2 g	Citromos tea Halpástétom kenyér <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 255 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 6 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka <i>Allergének:</i> glutén energia 253 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g
Ebéd	Lebbencsleves Vagdalt Zöldbab főzelék <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, tojások, zeller energia 801 kcal szénhidr.58 g fehérje 23 g cukor 0 g zsír 47,7 g	Zöldségleves Serpényős burgonya Kovászos uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 363 kcal szénhidr. 26,5g fehérje 9,4 g cukor 0g zsír 18,9 g	Gombaleves Füstölt sajtos csirkemell Spagetti <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 814 kcal szénhidr. 88,1g fehérje 41,5 g cukor 0 g zsír 28,8 g	Spárgakrémleves Párolt rizs Sült csirke Kovászos uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 731 kcal szénhidr.103,9 g fehérje 15,1 g cukor 0g zsír 26,5 g	Sertésragu leves Gránátos kocka Cékla saláta <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 999 kcal szénhidr.106,2g fehérje 28,1 g cukor 0g zsír 45,5 g	Rizsleves Finomfőzelék Sült párizsi Túrórudi <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 991 kcal szénhidr. 75,7g fehérje 38,7 g cukor 0g zsír 54,4 g	Csontleves Finommetélt Bácskai rizseshús Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 742 kcal szénhidr. 95,5g fehérje 21,8 g cukor: 0g zsír 23,8 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	Szendvicskrém Szezámós rozsos zsemle Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, zeller energia 294 kcal szénhidr.34g fehérje 19,1 g cukor0 g zsír 13,6 g	Kenyér Sajtkrém Retek <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 386 kcal szénhidr.50,3g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,1 g	Kenőmájás Korpás kifli Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 304 kcal szénhidr. 27,4g fehérje12,5 g cukor 0 g zsír 15 g	Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém 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 <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 376 kcal szénhidr.48g fehérje14,8 g cukor 0g zsír 12,7 g	Csemege uborka Kenyér Májkrém <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller energia 399 kcal szénhidr. 50,8g fehérje18,8 g cukor 0g zsír 12,1 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!