

ÉTLAP

2019.FEBRUÁR 4-10

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, szezámmag, 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 Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 297 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 9,7 g</p>	<p>Citromos tea Halpástétom kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 255 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 6 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>Csontleves Tésztabetét Zöldbab főzelék Natur csirkemell</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 636 kcal szénhidr.45,7 g fehérje 39,9 g cukor 0 g zsír 30,1 g</p>	<p>Zellerleves Burgonyafőzelék Csirkemell csík Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 905 kcal szénhidr. 100,7g fehérje 34,1 g cukor 0g zsír 36,4 g</p>	<p>Zellerleves Paradicsomos húsgombóc Főtt burgonya</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller</p> <p>energia 1025 kcal szénhidr. 121,8g fehérje 24,2 g cukor 0 g zsír 44,9 g</p>	<p>Gyümölcsleves Sajtos pulykatallér Vajas főtt burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1004 kcal szénhidr.108,6 g fehérje 23,6 g cukor 0g zsír 48,8 g</p>	<p>Hamis gulyás Spagetti carbonara Alma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 980 kcal szénhidr.100,7g fehérje 31,1 g cukor 0g zsír 43,3 g</p>	<p>Rizsleves Sárgarépa főzelék Thomas Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 979 kcal szénhidr. 82g fehérje 36,4 g cukor 0g zsír 51,5 g</p>	<p>Csontleves Finommetélt Párolt v.zöldség+ rizs Sajtos csirkemell</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 847 kcal szénhidr. 91,6g fehérje 44,1 g cukor: 0g zsír 31,1 g</p>
Vacsora	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 359 kcal szénhidr.49,3 g fehérje16,7 g cukor 0 g zsír 9,5 g</p>	<p>Paradicsom Szendvicskrém Szezámós rozsos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, Tej, zeller</p> <p>energia 294 kcal szénhidr.34g fehérje 19,1 g cukor0 g zsír 13,6 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 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</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 376 kcal szénhidr.48g fehérje14,8 g cukor 0g zsír 12,7 g</p>	<p>Csemege uborka Kenyér Májkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 399 kcal szénhidr. 50,8g fehérje18,8 g cukor 0g zsír 12,1 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!