

ÉTLAP

2019.FEBRUÁR 25 - MÁRCIUS 3

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	kenyér Kockasajt Rama margarin Tej <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 224 kcal szénhidr.24,5g fehérje 9,1 g cukor 0 g zsír 9,3 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 Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 278 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 8,5 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	Reszelt tésztaleves Burgonyafőzelék Nuggets <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, energia 1167 kcal szénhidr.91,8 g fehérje 38,3 g cukor 0 g zsír 64,9 g	Zellerleves Zöldséges rizseshús <i>Allergének:</i> glutén, mustár, tojások, zeller energia 878 kcal szénhidr. 102,3g fehérje 23 g cukor 0g zsír 36 g	Rántott leves Eszterházy tokány Spagetti <i>Allergének:</i> glutén, mustár, Tej, zeller energia 1027 kcal szénhidr. 115,9g fehérje 31,7 g cukor 0 g zsír 49,3 g	Zöldborsóleves Sajtos pulykatallér Vajas főtt burgonya Kovászos uborka <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, energia 1032 kcal szénhidr.101,7 g fehérje 31,8 g cukor 0g zsír 51,2 g	Sertésragu leves Sajtos spagetti Alma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 947 kcal szénhidr.89,4g fehérje 31,8 g cukor 0g zsír 46,5 g	Csontleves Kerti vegyesfőzelék Thomas <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 771 kcal szénhidr. 86,7g fehérje 38,9 g cukor 0g zsír 30,4 g	Tavaszi leves Olaszos párolt cs .mell Párolt rizs Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 868 kcal szénhidr. 103,6g fehérje 38,9 g cukor: 0g zsír 30,5 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	Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém <i>Allergének:</i> tej, zeller energia 285 kcal szénhidr.30,4g fehérje 18,6 g cukor0 g zsír 14,4 g	Kenyér Retek Sajtkrém <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	Retek Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 401 kcal szénhidr.56g fehérje22,6 g cukor 0g zsír 14 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!