

ÉTLAP

2019.MÁRCIUS 4-10

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, szezámmag, 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, szezámmag, 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	Lebbensleves Virslis Zöldborsó főzelék Nápolyi <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej, energia 1072 kcal szénhidr.107,6 g fehérje 31,2 g cukor 0 g zsír 51,1 g	Zöldségleves Serpényős burgonya Kovásszos 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 Spagetti Füstölt sajtos csirkemell <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 Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 725 kcal szénhidr.102,8 g fehérje 14,9 g cukor 0g zsír 26,5 g	Sertésragu leves Ízes bukta <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej, energia 307 kcal szénhidr.34g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 12,1 g	Rizsleves Finomfőzelék Sült párizsi Nápolyi <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej, energia 1149 kcal szénhidr. 99,5g fehérje 37,7 g cukor 0g zsír 61,2 g	Csontleves 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	Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém <i>Allergének:</i> tej, zeller energia 276 kcal szénhidr.28,8g fehérje 18,5 g cukor0 g zsír 14,3 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!