

ÉTLAP

2019.MÁRCIUS 25-31

| 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, szeszám, szójabab, Tej, 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 237 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 9,5 g cukor 0 g zsír 4,4 g | Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások energia 565 kcal szénhidr. 94,7g fehérje19,5 g cukor 0 g zsír 10,7 g | Citromos tea Csemege szalámi Sokmagvas rozskenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 297 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 9,7 g | Citromos tea Halpástétom kenyér <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszám, 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 | Reszelt tésztalesves Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölt <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 914 kcal szénhidr.41,2 g fehérje 32,2 g cukor 0 g zsír 59,1 g | Csurgatott tojás leves Zöldséges rizottó Reszelt sajt <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 743 kcal szénhidr. 71,2g fehérje 18,5 g cukor 0g zsír 40,5 g | Karfiollesves Petrezselymes burgonya Sajtos pulykatallér Csemege uborka <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszám, szójabab, Tej, energia 1046 kcal szénhidr. 91,3g fehérje 26,2 g cukor 0 g zsír 56,4 g | Karalábéleves Paprikás csirkecomb Tésztaköret szarvacska <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 896 kcal szénhidr.91,5 g fehérje 21,9 g cukor 0g zsír 40,4 g | Gulyásleves Ízes derelye <i>Allergének:</i> glutén, szeszám, tojások, zeller energia 1325 kcal szénhidr.151,1g fehérje 29,5 g cukor 0g zsír 59 g | Lebbencsleves Thomas Zöldbab főzelék <i>Allergének:</i> glutén, szeszám, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 708 kcal szénhidr. 57,4g fehérje 25,2 g cukor 0g zsír 36,8 g | Zellerleves Majorannás csirke ragu Párolt rizs <i>Allergének:</i> glutén, mustár, Tej, tojások, zeller energia 936 kcal szénhidr. 100,2g fehérje 31,4 g cukor: 0g zsír 34,5 g |
| Vacsora | HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 359 kcal szénhidr.49,3 g fehérje16,7 g cukor 0 g zsír 9,5 g | Paradicsom Szendvicskrém Szezámós rozsos zsemle <i>Allergének:</i> glutén, szeszám, Tej, zeller energia 294 kcal szénhidr.34g fehérje 19,1 g cukor0 g zsír 13,6 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 | Kenőmájas 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!