

ÉTLAP

2019.ÁPRILIS 1-7

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, szezám, 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, szezám, 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	Tarhonyaleves Tökfőzelék Virsli pörkölt Nápolyi <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, kén- dioxid, szezám, mag, energia 1038 kcal szénhidr.96,3 g fehérje 18,7 g cukor 0 g zsír 56,8 g	Kertészné leves Milánói makaróni <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 880 kcal szénhidr. 98,5g fehérje 34,6 g cukor 0g zsír 36 g	Gyümölcsleves Zöldséges rizseshús <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 903 kcal szénhidr. 123,3g fehérje 21,6 g cukor 0 g zsír 29,7 g	Paradicsomleves Rántott csirkemell Vajas főtt burgonya Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, tojások, zeller energia 1692 kcal szénhidr.160,7 g fehérje 45,2 g cukor 0g zsír 89,7 g	Bakonyi gulyásleves Kakaós csiga Alma <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 443 kcal szénhidr.36,1g fehérje 12,7 g cukor 0g zsír 24,3 g	Tavaszi leves Thomas Zöldborsó főzelék Nápolyi <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 1071 kcal szénhidr. 116,1g fehérje 44,3 g cukor 0g zsír 44,8 g	Csontleves Zöldfűszeres csirkemell Burgonyapüre Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 1008 kcal szénhidr. 132,7g fehérje 40 g cukor: 0g zsír 31,7 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 Májkrem <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!