

ÉTLAP

2019.ÁPRILIS 8-14

| 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 Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezámmag, 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, szezámmag, 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 Tarhonyáshús Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 1021 kcal szénhidr. 110,9g fehérje 30,1 g cukor 0 g zsír 48,3 g | Csontleves Sajtos pulykatallér Vajas főtt burgonya Kovászos uborka <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej, energia 940 kcal szénhidr.77,8 g fehérje 34,8 g cukor 0g zsír 49,5 g | Májgaluska leves Gránátos kocka Cékla saláta Alma <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, tojások, zeller energia 1034 kcal szénhidr.106,3g fehérje 31,8 g cukor 0g zsír 47,3 g | Csontleves Kerti vegyesfőzelék Thomas <i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 771 kcal szénhidr. 86,7g fehérje 31,8 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 Piros retek Sajtkrém <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 384 kcal szénhidr.50,1g fehérje24,2 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 | Kigyóuborka Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 400 kcal szénhidr.55,8g fehérje22,5 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!