

ÉTLAP

2019.JÚNIUS 17-23

| KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND | HÉTFŐ | KEDD | SZERDA | CSÜTÖRTÖK | PÉNTEK | SZOMBAT | VASÁRNAP |
|----------------------------|---|---|--|---|--|--|---|
| Reggeli | <p>kenyér Rama margarin Sonka Tej</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 178 kcal szénhidr.24g fehérje 9,4 g cukor 0g zsír 4,4 g</p> | <p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 555 kcal szénhidr.90,4g fehérje 21,1 g cukor 0g zsír 10,9 g</p> | <p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 237 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 9,5 g cukor 0 g zsír 4,4 g</p> | <p>Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 565 kcal szénhidr. 94,7g fehérje19,5 g cukor 0 g zsír 10,7 g</p> | <p>Citromos tea Csemege szalámi Sokmagvas rozskenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 297 kcal szénhidr.41,2g fehérje 9,1 g cukor 0g zsír 9,7 g</p> | <p>Citromos tea Halpástétom kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 255 kcal szénhidr.38,9 g fehérje 9,3 g cukor 0g zsír 6 g</p> | <p>Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 253 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g</p> |
| Ebéd | <p>Reszelt tésztalesves Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölt Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1288 kcal szénhidr.109,1 g fehérje 38,5 g cukor 0 g zsír 70,3 g</p> | <p>Rántott leves Paradicsom mártás Főtt burgonya Főtt csirkemell</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, zeller</p> <p>energia 923 kcal szénhidr. 101,8g fehérje 47,3 g cukor 0g zsír 32,6 g</p> | <p>Almalé Rántott sajt hozatott Párolt rizs Csemege uborka Csokoládé</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 1261 kcal szénhidr. 112,5g fehérje 16,8 g cukor 0 g zsír 79,4 g</p> | <p>Karalábéleves Tésztaköret szarvacska Csirkepörkölt Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások</p> <p>energia 826 kcal szénhidr.93,8 g fehérje 21,7 g cukor 0g zsír 34,6 g</p> | <p>Sertésragu leves Gofri Csoki sodó</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, Tej, tojások,</p> <p>energia 539 kcal szénhidr.58,3g fehérje 19,3 g cukor 0g zsír 20,5 g</p> | <p>Tavaszi leves Burgonyafőzelék Virsli Tejszelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 742 kcal szénhidr. 44,9g fehérje 23,5 g cukor 0g zsír 49,8 g</p> | <p>Zellerleves Rántott pulykamell Rizi-bizi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szeszámag, tojások, zeller</p> <p>energia 1094 kcal szénhidr. 91,8g fehérje 13,5 g cukor 0g zsír 71,3 g</p> |
| Vacsora | <p>HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 359 kcal szénhidr.49,3 g fehérje16,7 g cukor 0 g zsír 9,5 g</p> | <p>Paradicsom Szendvicskrém Szezámos rozsos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, zeller</p> <p>energia 294 kcal szénhidr.34g fehérje 19,1 g cukor0 g zsír 13,6 g</p> | <p>Kenyér Piros retek Sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 384 kcal szénhidr.50,1g fehérje24,2 g cukor0 g zsír 14,1 g</p> | <p>Kenőmájás Korpás kifli Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 337 kcal szénhidr. 27,4g fehérje14,1 g cukor 0 g zsír 17,8 g</p> | <p>Kigyóuborka Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 400 kcal szénhidr.55,8g fehérje22,5 g cukor 0g zsír 14 g</p> | <p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 376 kcal szénhidr.48g fehérje14,8 g cukor 0g zsír 12,7 g</p> | <p>Csemege uborka Kenyér Májkrem</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 399 kcal szénhidr. 50,8g fehérje18,8 g cukor 0g zsír 12,1 g</p> |

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!