

ÉTLAP

2019.JÚLIUS 1-7

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	kenyér Rama margarin Sonka Tej <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 302 kcal szénhidr.34,6g fehérje 16,2 g cukor 0 g zsír 10 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 Sokmagvas rozskenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 350 kcal szénhidr.41,2g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 14,3 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Tonhal konzerv <i>Allergének:</i> glutén energia 206 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 4,9 g cukor 0g zsír 3 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	Lebbencsleves Zöldborsó főzelék Virsliszelet Müzsli szelet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 1183 kcal szénhidr.142,4 g fehérje 34,1 g cukor 0 g zsír 50,1 g	Almalé Serpényős burgonya Csemege uborka <i>Allergének:</i> energia 371 kcal szénhidr. 32,4g fehérje 6,6 g cukor 0g zsír 18,4 g	Gombaleves Füstölt sajtos csirkemell Tésztaköret szarvacska <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 852 kcal szénhidr. 91,8g fehérje 42,3 g cukor 0 g zsír 31 g	Spárgakrémleves Sült csirke Párolt rizs Kovászos uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 731 kcal szénhidr.103,9 g fehérje 15,1 g cukor 0g zsír 26,5 g	Tavaszi leves Majorannás tokány Tésztaköret szarvacska Csemege uborka Túrórudi <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 1161 kcal szénhidr.90,9g fehérje 39,9 g cukor 0g zsír 63,2 g	Tarhonyaleves Főtt burgonya Főtt tojás Parajfőzelék Csoki <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 863 kcal szénhidr. 93g fehérje 24,6 g cukor 0g zsír 38 g	Csontleves Bácskai rizseshús Csemege uborka Tejszelet <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 876 kcal szénhidr. 107g fehérje 24 g cukor: 0g zsír 32,6 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 Piros retek Sajtkrém <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 518 kcal szénhidr.51,7g fehérje38,2 g cukor0 g zsír 27,2 g	Kenőmájás Korpás kifli Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 337 kcal szénhidr. 27,4g fehérje14,1 g cukor 0 g zsír 17,8 g	Kigyóuborka Rama margarin Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 421 kcal szénhidr.55,6g fehérje22,4 g cukor 0g zsír 16,5 g	Csemege szalámi Kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 414 kcal szénhidr.49,2g fehérje17,8 g cukor 0g zsír 15 g	Csemege uborka HAMÉ vagdalt Kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 365 kcal szénhidr. 50,5g fehérje16,8 g cukor 0g zsír 9,6 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!