

ÉTLAP

2019.AUGUSZTUS 19-25

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 302 kcal szénhidr.34,6g fehérje 16,2 g cukor 0 g zsír 10 g</p>	<p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, 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 350 kcal szénhidr.41,2g fehérje 11,6 g cukor 0g zsír 14,3 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Tonhal konzerv</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 183 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 4,9 g cukor 0g zsír 0,5 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 tésztaleves Tésztaköret szarvacska Majorannás tokány Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1176 kcal szénhidr.94,6 g fehérje 39,9 g cukor 0 g zsír 60,6 g</p>	<p>Almalé Burgonyapüre Sajtos pulykatallér Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1107 kcal szénhidr. 136,3g fehérje 29,9 g cukor 0g zsír 47 g</p>	<p>Paradicsomos káposzta Rántott leves Virsli Balaton szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 1050 kcal szénhidr. 106g fehérje 23,3 g cukor 0 g zsír 59,8 g</p>	<p>Őszibarack ivólé Csirkepörkölt Tésztaköret szarvacska Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 682 kcal szénhidr.92 g fehérje 17,2 g cukor 0g zsír 22 g</p>	<p>Sertésragu leves Tésztabetét Gyümölcsrizs</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 1272 kcal szénhidr.227,6g fehérje 28,6 g cukor 0g zsír 20,2 g</p>	<p>Tavaszi leves Zöldbab főzelék Sertés fasírt Gyümölcs joghurt</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezámmag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 916 kcal szénhidr. 71g fehérje 39,2 g cukor 0g zsír 50,2 g</p>	<p>Zellerleves Rizi-bizi Sajtos pulykatallér Körte</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szezámmag,</p> <p>energia 1156 kcal szénhidr. 127,3g fehérje 27,8 g cukor: 0g zsír 56,7 g</p>
Vacsora	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 364 kcal szénhidr.50,1 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,6 g</p>	<p>Paradicsom Pulykakolbász Szendvicskrém Szezámós rozsos zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezámmag, Tej, zeller</p> <p>energia 396 kcal szénhidr.34g fehérje 23,1 g cukor0 g zsír 22,7 g</p>	<p>Kenyér Sajtkrém Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 388 kcal szénhidr.50,7g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,2 g</p>	<p>Korpás kifli Májkrém Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 214 kcal szénhidr. 27,9g fehérje8,9 g cukor 0 g zsír 6,7 g</p>	<p>Kigyóuborka Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Trapista sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 474 kcal szénhidr.55,9g fehérje27,9 g cukor 0g zsír 19,6 g</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 429 kcal szénhidr.48g fehérje17,3 g cukor 0g zsír 17,3 g</p>	<p>Csemege uborka Kenyér Topikó</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 321 kcal szénhidr. 50,1g fehérje14,2 g cukor 0g zsír 6,2 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!