

ÉTLAP

2019.AUGUSZTUS 26 - SZEPTEMBER 1

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, szeszámag, 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	Lebbensleves Virslí Zöldborsó főzelék Alma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 886 kcal szénhidr.92 g fehérje 28,8 g cukor 0 g zsír 38,9 g	almalé Serpényós burgonya Kovászos uborka <i>Allergének:</i> zeller energia 740 kcal szénhidr. 83,5g fehérje 19,2 g cukor 0g zsír 28,8 g	Karalábéleves Füstölt sajtos csirkemell Tésztaköret szarvacska <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 902 kcal szénhidr. 94,4g fehérje 42 g cukor 0 g zsír 36,9 g	Reszelt tésztaleves Sült csirke Párolt rizs Kovászos uborka Tejszelet <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 853 kcal szénhidr.97,5 g fehérje 25,6 g cukor 0g zsír 37,9 g	Májgaluska leves Zöldséges-pestós tészta Gyümölcs joghurt <i>Allergének:</i> glutén, szeszámag, Tej, tojások, zeller energia 912 kcal szénhidr.100,8g fehérje 45,1 g cukor 0g zsír 33,2 g	Tarhonyaleves Parajfőzelék Főtt burgonya thomas (nuggets) Müzlí szelet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, energia 1226 kcal szénhidr. 160,4g fehérje 34,3 g cukor 0g zsír 46,9 g	Csontleves Bácskai rizseshús Kovászos uborka Tejszelet <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 882 kcal szénhidr. 108,1g fehérje 24,2 g cukor: 0g zsír 32,6 g
Vacsora	HAMÉ vagdalt Kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 364 kcal szénhidr.50,1 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,6 g	Csemege szalámi Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 383 kcal szénhidr.28,8g fehérje 23,6 g cukor0 g zsír 23,5 g	Kenyér Sajtkrém Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 388 kcal szénhidr.50,7g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,2 g	HAMÉ vagdalt Korpás kifli Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 253 kcal szénhidr. 28,2g fehérje11,2 g cukor 0 g zsír 9,7 g	Rama margarin Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Trapista sajt Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 502 kcal szénhidr.56,7g fehérje28,1 g cukor 0g zsír 22,2 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	HAMÉ vagdalt Kenyér Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 364 kcal szénhidr. 50,1g fehérje16,9 g cukor 0g zsír 9,6 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!