

ÉTLAP

2019.JÚNIUS 24-30

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, 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, 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, szezám, szójabab, Tej, 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 Sertés vagdalt Müzli szelet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 1355 kcal szénhidr.159,7 g fehérje 44,6 g cukor 0 g zsír 56,1 g	Zellerleves Zöldséges rizottó Sportszelet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, mustár, szójabab, Tej, energia 1145 kcal szénhidr. 122,8g fehérje 26,3 g cukor 0g zsír 55,2 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	almalé Sajtos pulykatallér Vajas főtt burgonya Kovásos uborka <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 883 kcal szénhidr.92,4 g fehérje 24,4 g cukor 0g zsír 42,4 g	Gulyásleves Sajtos spagetti Alma <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 1029 kcal szénhidr.87,6g fehérje 34,1 g cukor 0g zsír 52,8 g	Csontleves Kerti vegyesfőzelék Virsli Dörmi szelet <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 872 kcal szénhidr. 89,1g fehérje 28,7 g cukor 0g zsír 41,5 g	Tavaszi leves Olaszos csirkeragu Tésztaköret szarvacska <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 920 kcal szénhidr. 98,4g fehérje 46 g cukor: 0g zsír 35,3 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	Kenőmájas 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 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 Májkrem <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!