

ÉTLAP

2019.JÚLIUS 8-14

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>kenyér Kockasajt Rama margarin Tej</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej</p> <p>energia 348 kcal szénhidr.35,1g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g</p>	<p>Kakaó Kalács kenyér Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén,</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 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0 g zsír 5,1 g</p>	<p>Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén,</p> <p>energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 g</p>	<p>Citromos tea Rama margarin Sokmagvas rozskenyér Sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 261 kcal szénhidr.41,2g fehérje 10,9 g cukor 0g zsír 5,1 g</p>	<p>Citromos tea kenyér Rama margarin Tonhal konzerv</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 206 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 4,9 g cukor 0g zsír 3 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 Főtt burgonya Nuggets Sóskamártás Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1521 kcal szénhidr.117,1 g fehérje 41,1 g cukor 0 g zsír 90,3 g</p>	<p>Köményleves Temesvári sertésragu Tésztaköret szarvacska</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 945 kcal szénhidr. 85,9g fehérje 28,9 g cukor 0g zsír 46,3 g</p>	<p>Almalé Kukoricás rizs Tanyasi cs mell</p> <p><i>Allergének:</i> zeller</p> <p>energia 1013 kcal szénhidr. 112,8g fehérje 53,1 g cukor 0 g zsír 33,1 g</p>	<p>Brokkolikrémleves Sült csirke Vajas burgonya Csemege uborka Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1159 kcal szénhidr.146,3 g fehérje 24,9 g cukor 0g zsír 51,1 g</p>	<p>Gulyásleves Gyümölcsrizs a.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 5346 kcal szénhidr.1152,5g fehérje 42,6 g cukor 0g zsír 41,6 g</p>	<p>Lebbensleves Kerti vegyes főzelék Vagdalt szelet Túrórudi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1077 kcal szénhidr. 90g fehérje 32,7 g cukor 0g zsír 58,9 g</p>	<p>Karalábéleves Párolt v.zöldség+ rizs Rántott szelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 1341 kcal szénhidr. 108,3g fehérje 36,5 g cukor: 0g zsír 79,6 g</p>
Vacsora	<p>HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 361 kcal szénhidr.49,6 g fehérje16,9 g cukor 0 g zsír 9,5 g</p>	<p>Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> tej, zeller</p> <p>energia 276 kcal szénhidr.28,8g fehérje 18,5 g cukor0 g zsír 14,3 g</p>	<p>Kenyér Piros retek Sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 518 kcal szénhidr.51,7g fehérje38,2 g cukor0 g zsír 27,2 g</p>	<p>Kenőmájas 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 429 kcal szénhidr.48g fehérje17,3 g cukor 0g zsír 17,3 g</p>	<p>Csemege uborka HAMÉ vagdalt Kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 365 kcal szénhidr. 50,5g fehérje16,8 g cukor 0g zsír 9,6 g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!