

ÉTLAP

2019.JÚLIUS 22-28

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 237 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 9,5 g cukor 0 g zsír 4,4 g	Kakaó kenyér Puffancs Rama margarin <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, energia 565 kcal szénhidr. 94,7g fehérje19,5 g cukor 0 g zsír 10,7 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 Tonhal konzerv <i>Allergének:</i> glutén energia 183 kcal szénhidr.38,3 g fehérje 4,9 g cukor 0g zsír 0,5 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 Kelkáposzta főzelék Sertéspörkölt Csoki <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, zeller energia 1061 kcal szénhidr.54,2 g fehérje 34,2 g cukor 0 g zsír 68,3 g	Rántott leves Főtt burgonya Főtt csirkecomb Paradicsom mártás <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 774 kcal szénhidr. 100,8g fehérje 13,3 g cukor 0g zsír 31,9 g	Almalé Párolt rizs Rántott sajt hozatott Csemege uborka Túrórudi <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, tojások energia 1220 kcal szénhidr. 108,8g fehérje 19,2 g cukor 0 g zsír 75,7 g	Karalábéleves Csirkepörkölt Tésztaköret szarvacska Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások energia 826 kcal szénhidr.93,8 g fehérje 21,7 g cukor 0g zsír 34,6 g	Sertésragu leves Tésztabetét Csoki sodó Gofri <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, Tej, tojások, energia 578 kcal szénhidr.65,6g fehérje 20,8 g cukor 0g zsír 20,9 g	Tavaszi leves Virslis Zöldbab főzelék Tejszelet <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 733 kcal szénhidr. 46g fehérje 26,9 g cukor 0g zsír 47,2 g	Zellerleves Rántott pulykamell Rizi-bizi <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szezám, tojások, zeller energia 1094 kcal szénhidr. 91,8g fehérje 13,5 g cukor 0g zsír 71,3 g
Vacsora	HAMÉ vagdalt Kenyér Kigyóuborka <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 359 kcal szénhidr.49,3 g fehérje16,7 g cukor 0 g zsír 9,5 g	Paradicsom Pulykakolbász Szendvicskrém Szezámós rozsos zsemle <i>Allergének:</i> glutén, szezám, Tej, zeller energia 396 kcal szénhidr.34g fehérje 23,1 g cukor0 g zsír 22,7 g	Kenyér Retek Sajtkrém <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 386 kcal szénhidr.50,3g fehérje24,3 g cukor0 g zsír 14,1 g	Korpás kifli Májkrém Paradicsom <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller energia 214 kcal szénhidr. 27,9g fehérje8,9 g cukor 0 g zsír 6,7 g	Kigyóuborka Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Trapista sajt <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 474 kcal szénhidr.55,9g fehérje27,9 g cukor 0g zsír 19,6 g	Csemege szalámi Kenyér Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 429 kcal szénhidr.48g fehérje17,3 g cukor 0g zsír 17,3 g	Csemege uborka Kenyér Topikó <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 321 kcal szénhidr. 50,1g fehérje14,2 g cukor 0g zsír 6,2 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!