

ÉTLAP

2019.JÚLIUS 29 - AUGUSZTUS 4

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, szeszámag, 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 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, szójabab, Tej, tojások</p> <p>energia 498 kcal szénhidr. 79,2g fehérje19,2 g cukor 0 g zsír 10,4 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 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>Lebbencsleves Virslí Zöldborsó főzelék Müzli szelet</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 1183 kcal szénhidr.142,4 g fehérje 34,1 g cukor 0 g zsír 50,1 g</p>	<p>almalé Serpényós burgonya Csemege uborka</p> <p><i>Allergének:</i></p> <p>energia 371 kcal szénhidr. 32,4g fehérje 6,6 g cukor 0g zsír 18,4 g</p>	<p>Gombaleves Füstölt sajtos csirkemell Tésztaköret szarvacska</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 852 kcal szénhidr. 91,8g fehérje 42,3 g cukor 0 g zsír 31 g</p>	<p>Spárgakrémleves Sült csirke Párolt rizs Kovászos uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 731 kcal szénhidr.103,9 g fehérje 15,1 g cukor 0g zsír 26,5 g</p>	<p>Palócleves Túrós táska Alma</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej,</p> <p>energia 439 kcal szénhidr.38,4g fehérje 12 g cukor 0g zsír 24,1 g</p>	<p>Tarhonyaleves Főtt burgonya Főtt tojás Parajfőzelék Csoki</p> <p><i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 863 kcal szénhidr. 93g fehérje 24,6 g cukor 0g zsír 38 g</p>	<p>Csontleves Bácskai rizseshús Csemege uborka Tejszelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller</p> <p>energia 876 kcal szénhidr. 107g fehérje 24 g cukor: 0g zsír 32,6 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>Csemege szalámi Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 383 kcal szénhidr.28,8g fehérje 23,6 g cukor0 g zsír 23,5 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>Korpás kifli Májkrém Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, Tej, zeller</p> <p>energia 286 kcal szénhidr. 28,5g fehérje13,2 g cukor 0 g zsír 12,2 g</p>	<p>Kigyóuborka Rama margarin Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Travista sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller</p> <p>energia 497 kcal szénhidr.55,9g fehérje27,9 g cukor 0g zsír 22,1 g</p>	<p>Csemege szalámi Kenyér Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej</p> <p>energia 414 kcal szénhidr.49,2g fehérje17,8 g cukor 0g zsír 15 g</p>	<p>Csemege uborka HAME 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!