

ÉTLAP

2019.AUGUSZTUS 5-11

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	kenyér Kockasajt Rama margarin Tej <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 348 kcal szénhidr.35,1g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g só 0 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 só 0g	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 só 0g	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 só 0 g	Citromos tea Rama margarin Sokmagvas rozskenyér Sonka <i>Allergének:</i> glutén energia 261 kcal szénhidr.41,2g fehérje 10,9 g cukor 0g zsír 5,1 g só 0g	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 só 0g	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 só 0g
Ebéd	Reszelt tésztalevés Sóskamártás Főtt burgonya Nuggets Csoki <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, energia 1521 kcal szénhidr.117,1 g fehérje 41,1 g cukor 0 g zsír 90,3 g só 0 g	Köményleves Párolt rizs Temesvári sertésragu <i>Allergének:</i> glutén, zeller energia 997 kcal szénhidr. 102,2g fehérje 23,6 g cukor 0g zsír 47,1 g só 0g	Brokkolikrémleves Natur szelet Vajás burgonya Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 1272 kcal szénhidr. 83,1g fehérje 30,9 g cukor 0 g zsír 84,8 g só 0 g	almalé párizsi csirkecomb Párolt rizs Csemege uborka <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 1122 kcal szénhidr.106,2 g fehérje 12,6 g cukor 0g zsír 68,3 g só 0g	Gulyásleves Káposztás kocka Őszibarack <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller energia 1207 kcal szénhidr.119,8g fehérje 31,7 g cukor 0g zsír 58,7 g só 0 g	Lebbensleves Kerti vegyes főzelék Nuggets Túrórudi <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, energia 1291 kcal szénhidr. 101,6g fehérje 36,4 g cukor 0g zsír 74,9 g só 0g	Karalábéleves Párolt v.zöldség+ rizs Sajtos pulykatallér Gyümölcs joghurt <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szeszámag, szójabab, Tej, energia 1094 kcal szénhidr. 119,8g fehérje 37,3 g cukor: 0g zsír 47,5 g só 0g
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 só 0 g	Korpás kifli Paradicsom Szendvicskrém <i>Allergének:</i> tej, zeller energia 276 kcal szénhidr.28,8g fehérje 18,5 g cukor0 g zsír 14,3 g só 0 g	Kenyér Piros reték Sajtkrém <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 384 kcal szénhidr.50,1g fehérje24,2 g cukor0 g zsír 14,1 g só0 g	Kenőmájás 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 só 0 g	Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 403 kcal szénhidr.56,4g fehérje22,6 g cukor 0g zsír 14,1 g só 0g	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 só 0g	Csemege uborka HAMÉ vagdalt Kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 365 kcal szénhidr. 50,5g fehérje16,8 g cukor 0g zsír 9,6 g só 0g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

Az egyedi étrendek a diétás előírásoknak megfelelően készülnek!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!