

ÉTLAP

2021.AUGUSZTUS 16-22

KÖNNYŰ VEGYES ÉTREND	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	kenyér Rama margarin Szendvicskrém Tej Trapista sajt <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 480 kcal szénhidr.36,4g fehérje 31,2 g cukor 0 g zsír 27,3 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 Párizsi Sokmagvas rozskenyér <i>Allergének:</i> glutén energia 262 kcal szénhidr.41,1g fehérje 7,9 g cukor 0g zsír 6,5 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Sonka <i>Allergének:</i> glutén energia 253 kcal szénhidr.38,4 g fehérje 11,7 g cukor 0g zsír 5,1 g	Citromos tea kenyér Rama margarin Zalai felvágott <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 282 kcal szénhidr. 38,4g fehérje 9,6 g cukor 0g zsír 9 g
Ebéd	Lebbencsleves Vagdalt Zöldbab főzelék Csokoládé <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szezám, szójabab, Tej, energia 985 kcal szénhidr.86,8 g fehérje 26,9 g cukor 0 g zsír 52,9 g	Brokkoli krémleves Tarhonyás hús Káposztasaláta <i>Allergének:</i> glutén, Tej, tojások, zeller energia 1106 kcal szénhidr. 118,2g fehérje 30,5 g cukor 0g zsír 50,2 g	Magyaros csirkecomb Párolt rizs Őszibarack <i>Allergének:</i> energia 530 kcal szénhidr. 89,2g fehérje 11,4 g cukor 0 g zsír 12,5 g	Zöldfűszeres cs. mell Vajas burgonya Kovászos uborka Gyümölcs rizs <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 1038 kcal szénhidr.124,6 g fehérje 39 g cukor 0g zsír 37,6 g	Daragaluska leves Párolt vegyes köret Rántott csirkemell Dörmi maci <i>Allergének:</i> diófélék, földimogyoró, glutén, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1127 kcal szénhidr.69,8g fehérje 18 g cukor 0g zsír 83,3 g	Kertészné leves Sóskamártás Főtt burgonya Thomas Túrórudi <i>Allergének:</i> glutén, szezám, szójabab, Tej, tojások, zeller energia 1016 kcal szénhidr. 104g fehérje 30,6 g cukor 0g zsír 49,1 g	Csontleves Kukoricás fűsz cs mell csíkok Bulgur <i>Allergének:</i> glutén, kén-dioxid, tojások, zeller energia 888 kcal szénhidr. 117,4g fehérje 48,3 g cukor: 0g zsír 19,5 g
Vacsora	HAMÉ vagdalt Kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 323 kcal szénhidr.48,6 g fehérje14,5 g cukor 0 g zsír 7 g	Csemege szalámi Korpás kifli Rama margarin <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej energia 316 kcal szénhidr.25,7g fehérje 12 g cukor0 g zsír 17,4 g	Kenyér Trapista sajt Zöldpaprika <i>Allergének:</i> glutén, Tej energia 406 kcal szénhidr.49,7g fehérje21,4 g cukor0 g zsír 12,4 g	Kenőmájás Korpás kifli <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 327 kcal szénhidr. 25,8g fehérje14 g cukor 0 g zsír 17,7 g	Sokmagvas rozskenyér Szendvicskrém Trapista sajt <i>Allergének:</i> glutén, Tej, zeller energia 471 kcal szénhidr.55,5g fehérje27,6 g cukor 0g zsír 19,6 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	Kenőmájás Kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, Tej, zeller energia 440 kcal szénhidr. 48,1g fehérje19,3 g cukor 0g zsír 17,6 g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!