

## 2019.JANUÁR 7-13

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Tej 2dl Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 464 kcal szénhidr.43,3g fehérje 23 g cukor 0 g zsír 18,6 g só 1,1 g</p>	<p>Kakaó DIAB Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 498 kcal szénhidr.49,5g fehérje 24,8 g cukor 0g zsír 14,5 g só 1,5g</p>	<p>Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Edámi sajt 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 581 kcal szénhidr.40,3 g fehérje 28,9 g cukor 0 g zsír 23,6 g só 2,1g</p>	<p>Tej 2dl Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Virsli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 325 kcal szénhidr. 40,3g fehérje17 g cukor 0,5 g zsír 7,5 g só 1,4 g</p>	<p>Tejeskávé diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Tömlős sajt 5dk</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 443 kcal szénhidr.41,9g fehérje 19,8 g cukor 0g zsír 12,3 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 464 kcal szénhidr.43,3 g fehérje 23 g cukor 0g zsír 18,6 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 431 kcal szénhidr. 43g fehérje 28 g cukor 0g zsír 13 g só 1,1g</p>
<b>Tízórai</b>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 321 kcal szénhidr. 36,6g fehérje 9,1 g zsír ZST7 g zsír 2,5 g só 1,1 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Reszelttészta leves Székelykáposzta</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 692 kcal szénhidr.63,4 g fehérje 18,6 g cukor 0 g zsír 22,3 g só 1,2 g</p>	<p>Tárkonyos raguleves Túrós tészta diab</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 990 kcal szénhidr. 58,3g fehérje 27,1 g cukor 0g zsír 44,3 g só 1,6g</p>	<p>Karfiolleves Rizszeshús DIAB Céklasavanyúság</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 651 kcal szénhidr. 61,3g fehérje 9,2 g cukor 0,2 g zsír 25,1 g só 0,2 g</p>	<p>Abc.tészta leves Burgonya 20dkg Sültcsirkecomb/felső/ Gyümölcsmártás DIAB</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 685 kcal szénhidr.64,9 g fehérje 36,3 g cukor 0g zsír 29,4 g só 0g</p>	<p>Frankfurtileves Gránátos kocka/diab Ecetes uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások</p> <p>energia 635 kcal szénhidr.70,3g fehérje 15,9 g cukor 0g zsír 13,3 g só0,1 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. H.husleves /A Finomfőzelék Köménnyessült</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 965 kcal szénhidr. 64,3g fehérje 38,6 g cukor 0g zsír 33,8 g só 0,8g</p>	<p>Kertészleves/A Petrezselymes burgonya/D Rántott hal Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 1117 kcal szénhidr. 75,5g fehérje 37,8 g cukor: 0g zsír 51,5 g só 0,4g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 114 kcal szénhidr.22,9 g fehérje 3,3 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Narancs,mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 100 kcal szénhidr.19,2 g fehérje 3,2 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 114 kcal szénhidr.22,9 g fehérje 3,3 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>	<p>Kivi Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 93 kcal szénhidr.18,1 g fehérje 3,2 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 68 kcal szénhidr.12,4 g fehérje 2,7 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 114 kcal szénhidr.22,9 g fehérje 3,3 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 98 kcal szénhidr.14,4g fehérje4,5 g zsír ZSU7 g zsír 1,2 g só 0,5 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tej 2dl Gépsonka/5 dkg Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 420 kcal szénhidr.39,6 g fehérje27,1 g cukor 0 g zsír 13,9 g só 2,8 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Párizsi3dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Főtt tojás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások</p> <p>energia 455 kcal szénhidr.41,1g fehérje 25,3 g cukor0 g zsír 15,9 g só 1,7 g</p>	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 431 kcal szénhidr.43g fehérje28 g cukor0 g zsír 13 g só1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Pizza sonka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 365 kcal szénhidr. 40,3g fehérje16,3 g cukor 0 g zsír 10,4 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Gépsonka/3 dkg Natur yoghurt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 398 kcal szénhidr.48,8g fehérje29,4 g cukor 0g zsír 14,4 g só 2,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Póréhagyma Sajtopárizsi 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 450 kcal szénhidr.39,5g fehérje21,8 g cukor 0g zsír 11,2 g só 1,1g</p>	<p>Tea diab Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Soproni felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>energia 348 kcal szénhidr. 30,2g fehérje15,5 g cukor 0g zsír 13,9 g só 2,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!