

## 2019.JANUÁR 28 - FEBRUÁR 3

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 442 kcal szénhidr.40,8g fehérje 20,5 g cukor 0 g zsír 16,6 g só 1,1 g</p>	<p>Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 572 kcal szénhidr.53,8g fehérje 19,9 g cukor 0g zsír 12,7 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Csem.rúd 5 dkg Póréhagyma <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 346 kcal szénhidr.39,8 g fehérje 16,9 g cukor 0 g zsír 10,4 g só 1,2g</p>	<p>Tej 2dl Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Virslí <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>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Edámi sajt 5 dkg <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 521 kcal szénhidr.40,3g fehérje 28,9 g cukor 0g zsír 23,6 g só 2,1g</p>	<p>Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 523 kcal szénhidr.46,5 g fehérje 24 g cukor 0g zsír 18,7 g só 1,1g</p>	<p>Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Főtt tojás <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 468 kcal szénhidr. 39,7g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 15,1 g só 1,1g</p>
<b>Tízórai</b>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Narancs,mandarin <i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 168 kcal szénhidr.31,6 g fehérje 5,9 g cukor 0 g zsír 2,2 g só 1,2 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Kefir <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 201 kcal szénhidr.29,4 g fehérje 8,8 g cukor 0 g zsír 5,8 g só 1,5 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam <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 <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 <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 <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 <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>Abc.tészta leves Tejfölös burg.főz./di Pogácsa vagdalt <i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 874 kcal szénhidr.71 g fehérje 13,4 g cukor 0,2 g zsír 31,5 g só 0,4 g</p>	<p>Gyümölcsleves vegyes DIAB Pároltrizs Dunaszelet <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 729 kcal szénhidr. 54,1g fehérje 33,3 g cukor 0g zsír 27,2 g só 0,3g</p>	<p>Gombaleves /A Túrós tészta diab <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 854 kcal szénhidr. 60,9g fehérje 25,7 g cukor 0 g zsír 41,9 g só 1,5 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. H.husleves /A Kelkáposztafőzelék /D Fokhagymássült /A <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 1122 kcal szénhidr.67,4 g fehérje 38,2 g cukor 0g zsír 38,5 g só 0,8g</p>	<p>Vegyes zöldségleves Tonhalas paradisomos penne/D <i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 342 kcal szénhidr.58,1g fehérje 23,1 g cukor 2,5g zsír 13,4 g só0 g</p>	<p>Karfiolleves Serp.burg. Diab Ecetes uborka <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások</p> <p>energia 719 kcal szénhidr. 54,3g fehérje 19,6 g cukor 0,4g zsír 32,8 g só 1,9g</p>	<p>Csontleves Pároltrizs Tavaszszelet-kertész szelet <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 765 kcal szénhidr. 54,6g fehérje 29,8 g cukor: 0g zsír 29,8 g só 0,2g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 194 kcal szénhidr.20,2 g fehérje 2,8 g cukor 0 g zsír 1,3 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 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>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 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 Diab.nápolyi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 26 kcal szénhidr.21,6g fehérje0,5 g zsír ZSU7 g zsír 0 g só 0 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Sajtos párizsi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 450 kcal szénhidr.39,5 g fehérje21,8 g cukor 0 g zsír 11,2 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Májkrém Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 464 kcal szénhidr.43,3g fehérje 23 g cukor0 g zsír 18,6 g só 1,1 g</p>	<p>Tej Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Főtt tojás Kefir</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 454 kcal szénhidr.47g fehérje26,3 g cukor0 g zsír 14,5 g só1,4 g</p>	<p>Tej 2dl Párizsi3dkg Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 459 kcal szénhidr. 43,4g fehérje24,4 g cukor 0 g zsír 18 g só 2,1 g</p>	<p>Tej 2dl Gépsonka/5 dkg Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 542 kcal szénhidr.54,9g fehérje32,1 g cukor 0g zsír 15,1 g só 3,3g</p>	<p>Tej 2dl Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 431 kcal szénhidr.43g fehérje28 g cukor 0g zsír 13 g só 1,1 g</p>	<p>Tej Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zalai fv.5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 517 kcal szénhidr. 43,2g fehérje25,8 g cukor 0g zsír 21,1 g só 1,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!