

## 2019.MÁRCIUS 4-10

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé diab Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 524 kcal szénhidr.43,3g fehérje 23 g cukor 0 g zsír 18,6 g só 1,1 g	Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 572 kcal szénhidr.53,8g fehérje 19,9 g cukor 0g zsír 12,7 g só 1,1g	Tejeskávé diab Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Hajdú körözött  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 443 kcal szénhidr.41,9 g fehérje 21,8 g cukor 0 g zsír 9,2 g só 1,1g	Tej 2dl Margarin,mini Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 340 kcal szénhidr. 39,4g fehérje15,8 g cukor 0 g zsír 10,3 g só 1,1 g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Főtt tojás  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 468 kcal szénhidr.39,7g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 15,1 g só 1,1g	Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 466 kcal szénhidr.47,2 g fehérje 15,9 g cukor 0g zsír 10,5 g só 1,1g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Pizza sonka 3dkg  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 400 kcal szénhidr. 39,4g fehérje 15,8 g cukor 0g zsír 10,3 g só 1,1g
<b>Tízórai</b>	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Kefir  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 201 kcal szénhidr.29,4 g fehérje 8,8 g cukor 0 g zsír 5,8 g só 1,5 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Sajtospárizsi 3 dkg  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej  energia 201 kcal szénhidr.24,9 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 2,7 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g	Májkrém Teljeskiőrlésű zsemle 1db  <i>Allergének:</i> glutén  energia 304 kcal szénhidr.28,7 g fehérje 12,6 g cukor 0 g zsír 15,4 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 321 kcal szénhidr. 36,6g fehérje 9,1 g zsír ZST7 g zsír 2,5 g só 1,1 g
<b>Ebéd</b>	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Reszelttészta leves Székelykáposzta  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 692 kcal szénhidr.63,4 g fehérje 18,6 g cukor 0 g zsír 22,3 g só 1,2 g	Diab.almapüre Zöldbableves Rizsfelfűjt Diab.  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 535 kcal szénhidr. 66,3g fehérje 14,4 g cukor 0g zsír 17,7 g só 0g	Zsemlegombóc leves Gránátos kocka/diab Csalamádé  <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 584 kcal szénhidr. 75,4g fehérje 14,2 g cukor 0 g zsír 17,9 g só 0 g	Abc.tészta leves Burgonya 20dkg Sültcsirkecomb/felső/ Gyümölcsmártás DIAB  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 685 kcal szénhidr.64,9 g fehérje 36,3 g cukor 0g zsír 29,4 g só 0g	Karfiolleves Pároltrizs Zöldfűszeres hal csőbensütve  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 600 kcal szénhidr.49,4g fehérje 36,6 g cukor 0g zsír 27,8 g só0,4 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. H.husleves /A Finomfőzelék Köménnyessült  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 965 kcal szénhidr. 64,3g fehérje 38,6 g cukor 0g zsír 33,8 g só 0,8g	Zöldborsóleves Kagylótészta Sertéstokány Csalamádé  <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 629 kcal szénhidr. 65,5g fehérje 16,5 g cukor: 0,1g zsír 25,5 g só 0,2g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<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>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>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 kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 123 kcal szénhidr.20,1g fehérje5 g zsír ZSU7 g zsír 1,2 g só 0,5 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Aszpikos pulyka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 467 kcal szénhidr.40,8 g fehérje24 g cukor 0 g zsír 20,3 g só 2,2 g</p>	<p>Tea diab Párizsi3dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Főtt tojás Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások</p> <p>energia 330 kcal szénhidr.29,6g fehérje 18 g cukor0 g zsír 12,8 g só 1,7 g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Trapista sajt 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 530 kcal szénhidr.40,2g fehérje29,7 g cukor0 g zsír 24,4 g só2,3 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zalai fv.5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 492 kcal szénhidr. 40,6g fehérje24,1 g cukor 0 g zsír 20,3 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 528 kcal szénhidr.57,4g fehérje32,5 g cukor 0g zsír 14,1 g só 1,6g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Póréhagyma Sajtpárizsi 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>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Edámi sajt 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 546 kcal szénhidr. 41,1g fehérje29,4 g cukor 0g zsír 23,7 g só 2,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!