

2019.MÁRCIUS 18-24

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	Tejeskávé diab Margarin,mini Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Allergének: glutén, tej energia 400 kcal szénhidr.39,4g fehérje 15,8 g cukor 0 g zsír 10,3 g só 1,1 g	Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Csem.rúd 3dkg Allergének: glutén, tej energia 450 kcal szénhidr.46,2g fehérje 20,5 g cukor 0g zsír 12,5 g só 1,1g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam Allergének: glutén, tej energia 526 kcal szénhidr.47,2 g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 10,5 g só 1,1g	Tej 2dl Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Virsli Allergének: glutén, mustár, szójabab, tej energia 325 kcal szénhidr. 40,3g fehérje17 g cukor 0,5 g zsír 7,5 g só 1,4 g	Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Trapista sajt 5 dkg Allergének: glutén, tej energia 530 kcal szénhidr.40,2g fehérje 29,7 g cukor 0g zsír 24,4 g só 2,3g	Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt Allergének: glutén, tej energia 417 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 20 g cukor 0g zsír 16,6 g só 1,1g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Főtt tojás Allergének: glutén, tej, tojások energia 468 kcal szénhidr. 39,7g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 15,1 g só 1,1g
Tízórai	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam Allergének: 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 Medve sajt Allergének: glutén, tej energia 213 kcal szénhidr.25,3 g fehérje 9,6 g cukor 0 g zsír 8,4 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Kefir Allergének: 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 Medve sajt Allergének: glutén, tej energia 213 kcal szénhidr.25,3 g fehérje 9,6 g cukor 0 g zsír 8,4 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam Allergének: 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 Allergének: glutén energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Diab jam Allergének: glutén energia 224 kcal szénhidr. 22,2g fehérje 4,6 g zsír ZST7 g zsír 1,4 g só 0,5 g
Ebéd	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Zöldségleves Zöldbabfőzelék Sültkolbász Allergének: glutén, szójabab, tej, tojások, zeller energia 859 kcal szénhidr.51,9 g fehérje 33,2 g cukor 0 g zsír 49,2 g só 4,2 g	Paradicsomleves /Diab. Kagylótészta Csirkepörkölt /A Ecetes uborka Allergének: glutén, tojások, zeller energia 774 kcal szénhidr. 70,4g fehérje 46,6 g cukor 2g zsír 26,3 g só 0,2g	Zöldséges-citromos gombaleves Bolognai spagetti/Diab Allergének: zeller energia 599 kcal szénhidr. 51,9g fehérje 19,7 g cukor 1,2 g zsír 24,4 g só 0,6 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. H.husleves /A Toros káposzta Allergének: glutén, tej, tojások energia 752 kcal szénhidr.52,7 g fehérje 16,5 g cukor 1,1g zsír 22 g só 1,3g	Főtt tojás Reszelttésztalesves Burgonya 10 dkg Sóskamártás Allergének: glutén, tej, tojások energia 573 kcal szénhidr.51,3g fehérje 17,8 g cukor 0g zsír 27,1 g só 0 g	Májgal.leves Serp.burg. Diab Csalamádé Allergének: glutén, szójabab, tojások energia 767 kcal szénhidr. 59g fehérje 21,2 g cukor 0,4g zsír 37,6 g só 2g	Tavaszi leves Pároltrizs Rántott hal Ecetes uborka Allergének: glutén, tojások energia 1071 kcal szénhidr. 82g fehérje 37,8 g cukor: 0g zsír 59,3 g só 0,4g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Uzsonna	<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 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 Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 119 kcal szénhidr.24,4 g fehérje 3,1 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>
Vacsora	<p>Tej 2dl Margarin,mini Párizsi5dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 550 kcal szénhidr.54,7 g fehérje26,3 g cukor 0 g zsír 21 g só 2,6 g</p>	<p>Tej 2dl Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Újhagyma</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 2dl Margarin,mini Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 564 kcal szénhidr.54,2g fehérje28,1 g cukor0 g zsír 21,4 g só1,6 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 572 kcal szénhidr. 54,8g fehérje26,8 g cukor 0 g zsír 12,4 g só 1,6 g</p>	<p>Tea diab Retek kg Tejfőlös túró Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 433 kcal szénhidr.46,9g fehérje25,8 g cukor 0g zsír 11,5 g só 1,6g</p>	<p>Tej 2dl Gépsonka/3 dkg Natur yoghurt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Újhagyma <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 Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Edámi sajt 3 dk Tavaszi felvágott <i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 513 kcal szénhidr. 40,1g fehérje29,7 g cukor 0g zsír 22,4 g só 1,7g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!