

ÉTLAP

2019.MÁRCIUS 25-31

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Reggeli	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Hajdú körözött</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 383 kcal szénhidr.41,9g fehérje 21,8 g cukor 0 g zsír 9,2 g só 1,1 g</p>	<p>Kakaó DIAB Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 401 kcal szénhidr.46g fehérje 19,8 g cukor 0g zsír 7,5 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Csem.rúd 3dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 344 kcal szénhidr.39,7 g fehérje 16,5 g cukor 0 g zsír 10,4 g só 1,1g</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>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 417 kcal szénhidr.39,9g fehérje 20 g cukor 0g zsír 16,6 g só 1,1g</p>	<p>Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 572 kcal szénhidr.53,8 g fehérje 19,9 g cukor 0g zsír 12,7 g só 1,1g</p>	<p>Tejeskávé diab Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Főtt tojás Füstölt f. tarja 3 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 484 kcal szénhidr. 39,8g fehérje 25,7 g cukor 0g zsír 14,6 g só 1,2g</p>
Tízórai	<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 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 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.36,6 g fehérje 9,1 g cukor 0 g zsír 2,5 g só 1,1 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Kefir</p> <p><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>Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 143 kcal szénhidr. 14,4g fehérje 4,5 g zsír ZST7 g só 0,5 g</p>
Ebéd	<p>Abc.tészta leves Petrezselymes burgonya/D Vagdalt Céklasaláta /A</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 526 kcal szénhidr.62,5 g fehérje 10,7 g cukor 0 g zsír 17,4 g só 0,3 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Húsgombóclevés Zöldborsófőzelék Ragu</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 846 kcal szénhidr. 55,9g fehérje 17,4 g cukor 0g zsír 31,5 g só 0,8g</p>	<p>Rizsleves Spagett,maكارóni DIAB Vadas/Diab</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, tej</p> <p>energia 754 kcal szénhidr. 74,7g fehérje 35,7 g cukor 0,4 g zsír 29 g só 0,3 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. H.husleves /A Brokkoli főzelék Sertéspörkölt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 874 kcal szénhidr.63,2 g fehérje 14,2 g cukor 1,6g zsír 28,4 g só 0,7g</p>	<p>Vegyes zöldségleves Pároltrizs Gombapörkölt Ecetes uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 510 kcal szénhidr.52g fehérje 9,7 g cukor 0,1g zsír 18,5 g só 0 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Karfiollevés Zöldbabfőzelék Virsli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások</p> <p>energia 545 kcal szénhidr. 52,4g fehérje 15,3 g cukor 0g zsír 19,5 g só 1,3g</p>	<p>Csontleves Pároltrizs Rántottszelet Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 1154 kcal szénhidr. 72g fehérje 31,7 g cukor: 0g zsír 60,9 g só 0,6g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

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>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 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 kenyér 1/2 sz. Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 144 kcal szénhidr.24,9 g fehérje 5,1 g cukor 0 g zsír 1,2 g só 0,5 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 kenyér 1/2 sz. Narancs,mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 130 kcal szénhidr.21,2g fehérje5 g zsír ZSU7 g zsír 1,2 g só 0,5 g</p>
Vacsora	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Pizza sonka Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 340 kcal szénhidr.39,4 g fehérje15,8 g cukor 0 g zsír 10,3 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 489 kcal szénhidr.44,2g fehérje 23,5 g cukor0 g zsír 18,6 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Főtt tojás Kefir</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 429 kcal szénhidr.44,3g fehérje24,6 g cukor0 g zsír 13,7 g só1,4 g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Párizsi5dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 452 kcal szénhidr. 40,2g fehérje21,8 g cukor 0 g zsír 19,8 g só 2,1 g</p>	<p>Tej Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Tömlős sajt 5dk</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 408 kcal szénhidr.44,6g fehérje21,5 g cukor 0g zsír 13,1 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 456 kcal szénhidr.43,8g fehérje28,5 g cukor 0g zsír 13 g só 1,1 g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Újhagyma Zalai fv.5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 367 kcal szénhidr. 29,1g fehérje16,8 g cukor 0g zsír 17,3 g só 1,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!