

## 2019.MÁJUS 13-19

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	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 0 g zsír 10,3 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 Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Virsli  <i>Allergének:</i> 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 Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Trapista sajt 3 dkg <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 479 kcal szénhidr.40,8g fehérje 24,6 g cukor 0g zsír 18,8 g só 1,8g	Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 417 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 20 g cukor 0g zsír 16,6 g só 1,1g	Tejeskávé diab Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Főtt tojás Hajdú vajkrém  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 423 kcal szénhidr. 39,7g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 10,1 g só 1,1g
<b>Tízórai</b>	Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.  <i>Allergének:</i> glutén  energia 240 kcal szénhidr.28,8 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 7,3 g só 1,1 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 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	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 kenyér 1/2 SZ.  <i>Allergének:</i> glutén  energia 98 kcal szénhidr. 14,4g fehérje 4,5 g zsír ZST7 g zsír 1,2 g só 0,5 g
<b>Ebéd</b>	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Reszeltészta leves Rakott burgonya/A Diab.nápolyi  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 977 kcal szénhidr.139,5 g fehérje 31,4 g cukor 0 g zsír 32,9 g só 1,1 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 SZ. Zöldségleves Tökfőzelék Sülthús Diab.nápolyi  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller  energia 586 kcal szénhidr. 58,3g fehérje 12,1 g cukor 0,1g zsír 24,4 g só 0,7g	Tavaszi bazsalikomos csirkeleves Túrós tészta diab  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller  energia 879 kcal szénhidr. 53,3g fehérje 38,1 g cukor 0 g zsír 45,2 g só 1,5 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 SZ. H.husleves /A Zöldbabfőzelék Vagdalt  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 702 kcal szénhidr.54,9 g fehérje 14,5 g cukor 0g zsír 25,4 g só 0,9g	Paradicsomleves /Diab. Tarhonyáshús/DIAB Ecetes uborka  <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller  energia 569 kcal szénhidr.68,8g fehérje 16,5 g cukor 2g zsír 19,8 g só0,2 g	Diab jam Májgal.leves Rizsfelfújt Diab.  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 698 kcal szénhidr. 76,4g fehérje 16,4 g cukor 0g zsír 22,8 g só 0,1g	Tavaszi leves Rántott hal Ecetes uborka Burgonyapüre Knorr  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 1338 kcal szénhidr. 118,4g fehérje 46,7 g cukor: 7,1g zsír 66 g só 4,5g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Narancs,mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 130 kcal szénhidr.21,2 g fehérje 5 g cukor 0 g zsír 1,2 g só 0,5 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 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 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>Tea diab Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 364 kcal szénhidr.32,7 g fehérje16,2 g cukor 0 g zsír 15,6 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Párizsi5dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 477 kcal szénhidr.41,1g fehérje 22,3 g cukor0 g zsír 19,9 g só 2,1 g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><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 3dl Retek Tejfölös túró Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 511 kcal szénhidr. 49,3g fehérje31,9 g cukor 0 g zsír 14,9 g só 1,1 g</p>	<p>Tea diab Natur yoghurt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Főtt tojás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 318 kcal szénhidr.38,3g fehérje21,2 g cukor 0g zsír 14,1 g só 1,1g</p>	<p>Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Újhagyma Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 292 kcal szénhidr.32,3g fehérje14 g cukor 0g zsír 9,3 g só 1,5g</p>	<p>Tea diab Retek Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Edámi sajt 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 401 kcal szénhidr. 30,6g fehérje22,6 g cukor 0g zsír 15,7 g só 2,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!