

## 2019.MÁJUS 20-26

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Kakaó DIAB Margarin,mini Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 446 kcal szénhidr.46g fehérje 19,8 g cukor 0 g zsír 12,5 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 466 kcal szénhidr.47,2g fehérje 15,9 g cukor 0g zsír 10,5 g só 1,1g</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.40,2 g fehérje 29,7 g cukor 0 g zsír 24,4 g só 2,3g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 437 kcal szénhidr. 42,9g fehérje20,8 g cukor 0 g zsír 17,3 g só 1,5 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. Edámi sajt 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 627 kcal szénhidr.46,9 g fehérje 32,9 g cukor 0g zsír 25,8 g só 2,1g</p>	<p>Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Főtt tojás</p> <p><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 kenyér 1/2 sz. Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 224 kcal szénhidr.22,2 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 1,4 g só 0,5 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>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 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 kenyér 1/2 sz. Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 224 kcal szénhidr. 22,2g fehérje 4,6 g zsír ZST7 g zsír 1,4 g só 0,5 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Gyümölcsleves vegyes DIAB Pároltrizs Dunaszelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 729 kcal szénhidr.54,1 g fehérje 33,3 g cukor 0 g zsír 27,2 g só 0,3 g</p>	<p>Karalábéleves Tejfölös burg.főz./di Virslí</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások</p> <p>energia 724 kcal szénhidr. 60g fehérje 10,6 g cukor 0,2g zsír 22,7 g só 0,3g</p>	<p>Tojásleves Tarhonya diab Lecsószzelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 625 kcal szénhidr. 61,4g fehérje 15,6 g cukor 0,4 g zsír 30,6 g só 0,3 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. H.husleves /A Zöldbabfőzelék Sertéspörkölt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 752 kcal szénhidr.53,5 g fehérje 16,1 g cukor 0,1g zsír 28,5 g só 1,3g</p>	<p>Vegyes zöldségleves Rakott tök Ecetes uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 653 kcal szénhidr.56g fehérje 11,5 g cukor 0,1g zsír 21,7 g só0,1 g</p>	<p>Zsemlegombóc leves Finomfőzelék Sült hús</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 590 kcal szénhidr. 57,5g fehérje 12,7 g cukor 0g zsír 21,3 g só 0,2g</p>	<p>Csontleves Pároltrizs Gombás Szelet</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 772 kcal szénhidr. 51,6g fehérje 29,5 g cukor: 0,1g zsír 29,7 g só 0,3g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<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>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>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>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 kenyér 1/2 sz. Kefir</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 164 kcal szénhidr.19g fehérje7,9 g zsír ZSU7 g zsír 4,8 g só 0,8 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 489 kcal szénhidr.44,2 g fehérje23,5 g cukor 0 g zsír 18,6 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 3dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Lilahagyma Sajtos párizsi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 500 kcal szénhidr.44,8g fehérje 25,2 g cukor0 g zsír 12,7 g só 1,1 g</p>	<p>Tej Gombásfelvágott Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Újhagyma Medve sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 499 kcal szénhidr.43,9g fehérje27,7 g cukor0 g zsír 13 g só2,2 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 553 kcal szénhidr. 58,2g fehérje33 g cukor 0 g zsír 14,2 g só 1,6 g</p>	<p>Tej 3dl Margarin,mini Párizsi5dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Újhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 502 kcal szénhidr.45,5g fehérje25,2 g cukor 0g zsír 21,3 g só 2,1g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Kefires turó</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 527 kcal szénhidr.43,6g fehérje28,2 g cukor 0g zsír 10,8 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 2 sz. Újhagyma Zalai fv.5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 634 kcal szénhidr. 64,5g fehérje31,4 g cukor 0g zsír 22,2 g só 2g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!