

# ÉTLAP

2019.JÚLIUS 15-21

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé diab Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 355 kcal szénhidr.39,4g fehéjje 15,8 g cukor 0 g zsír 5,3 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 fehéjje 19,9 g cukor 0g zsír 12,7 g só 1,1g	Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Trapista sajt 3 dkg  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 454 kcal szénhidr.39,9 g fehéjje 24,1 g cukor 0 g zsír 18,7 g só 1,8g	Tej 2dl Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Virsli  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej  energia 325 kcal szénhidr. 40,3g fehéjje17 g cukor 0,5 g zsír 7,5 g só 1,4 g	Tej 2dl Gépsonka/5 dkg Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej  energia 420 kcal szénhidr.39,6g fehéjje 27,1 g cukor 0g zsír 13,9 g só 2,8g	Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 523 kcal szénhidr.46,5 g fehéjje 24 g cukor 0g zsír 18,7 g só 1,1g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Főtt tojás  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 468 kcal szénhidr. 39,7g fehéjje 21,2 g cukor 0g zsír 15,1 g só 1,1g
<b>Tízórai</b>	Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 194 kcal szénhidr.20,2 g fehéjje 2,8 g cukor 0 g zsír 1,3 g só 0,6 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Kefir  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 201 kcal szénhidr.29,4 g fehéjje 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 fehéjje 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 fehéjje 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 fehéjje 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 fehéjje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g	Natur yoghurt Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 250 kcal szénhidr. 38g fehéjje 15,8 g zsír ZST7 g zsír 9,3 g só 1,1 g
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves Tejfölös burg.főz./di Vagdalt  <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 846 kcal szénhidr.84,4 g fehéjje 15,8 g cukor 0,2 g zsír 22 g só 0,3 g	Gombaleves /A Pároltrizs Dunaszelet  <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 784 kcal szénhidr. 58,6g fehéjje 34 g cukor 0g zsír 30,4 g só 0,3g	Tárkonyos zöldségleves Tarhonya diab Lecsós virsli  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások  energia 565 kcal szénhidr. 53,1g fehéjje 11,8 g cukor 0,4 g zsír 25,6 g só 0,3 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. H.husleves /A Tökfőzelék Sertéspörkölt  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 858 kcal szénhidr.58,1 g fehéjje 17,2 g cukor 0,2g zsír 28,7 g só 1,3g	Vegyes zöldségleves Serpenyős burgonya /A Céklasavanyuság  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások  energia 782 kcal szénhidr.74,2g fehéjje 21,1 g cukor 0,4g zsír 28,8 g só1,9 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Karfiolleves Zöldbabfőzelék Sült oldalas  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 900 kcal szénhidr. 53,8g fehéjje 34,7 g cukor 0,2g zsír 48,1 g só 1,1g	Csontleves Pároltrizs Gombás Szelet  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 756 kcal szénhidr. 50,2g fehéjje 27,2 g cukor: 0,1g zsír 29,6 g só 0,3g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

# ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Alma 16 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 117 kcal szénhidr.23,6 g fehérje 3,3 g cukor 0 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 240 kcal szénhidr.21,4 g fehérje 3,4 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 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 Barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 240 kcal szénhidr.21,4 g fehérje 3,4 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 kenyér 1sz. Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 321 kcal szénhidr.36,6g fehérje9,1 g zsír ZSU7 g zsír 2,5 g só 1,1 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tea diab Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Sajtos párizsi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 330 kcal szénhidr.29,8 g fehérje15,5 g cukor 0 g zsír 3,3 g só 1,1 g</p>	<p>Tea diab Májkrem Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 442 kcal szénhidr.35,9g fehérje 17 g cukor0 g zsír 15,7 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 3dl Gombásfelvágott Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 516 kcal szénhidr.46,9g fehérje25,7 g cukor0 g zsír 12,5 g só2,2 g</p>	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú körözött Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 425 kcal szénhidr. 43,4g fehérje22,4 g cukor 0 g zsír 9,4 g só 1,1 g</p>	<p>Tea diab Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 317 kcal szénhidr.33,2g fehérje14,5 g cukor 0g zsír 9,4 g só 1,5g</p>	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 508 kcal szénhidr.46,2g fehérje28,8 g cukor 0g zsír 13,1 g só 1,1g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zalai fv.5 dkg Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 409 kcal szénhidr. 30,6g fehérje17,4 g cukor 0g zsír 17,4 g só 1,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!