

# ÉTLAP

2019.JÚLIUS 22-28

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Tej 2dl Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 295 kcal szénhidr.39,4g fehérje 15,8 g cukor 0 g zsír 5,3 g só 1,1 g</p>	<p>Kakaó DIAB Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Medve sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 478 kcal szénhidr.46,5g fehérje 24 g cukor 0g zsír 13,7 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zalai 3dk</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 416 kcal szénhidr.39,6 g fehérje 20,5 g cukor 0 g zsír 16,3 g só 1,1g</p>	<p>Tejeskávé diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Padlizsánkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 414 kcal szénhidr. 42g fehérje16,9 g cukor 0,5 g zsír 8,5 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Főtt tojás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 408 kcal szénhidr.39,7g fehérje 21,2 g cukor 0g zsír 15,1 g só 1,1g</p>	<p>Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Trapista sajt 3 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 514 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 24,1 g cukor 0g zsír 18,7 g só 1,8g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Aszpikos pulyka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 367 kcal szénhidr. 30,2g fehérje 17,2 g cukor 0g zsír 17,3 g só 2,2g</p>
<b>Tízórai</b>	<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 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.22,2 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 1,4 g só 0,5 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 321 kcal szénhidr. 36,6g fehérje 9,1 g zsír ZS17 g zsír 2,5 g só 1,1 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Raguleves Káposztás kocka/D</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 1106 kcal szénhidr.74,1 g fehérje 17,4 g cukor 0 g zsír 33,4 g só 0,1 g</p>	<p>Főtt tojás Rizsleves Spenót Burgonya 10 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 612 kcal szénhidr. 64,5g fehérje 18,9 g cukor 0g zsír 21,1 g só 0g</p>	<p>Reszelttészta leves Orsótészta diab. Paradicsomsaláta/D Csirkepörkölt(f.comb filé)</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 868 kcal szénhidr. 77,2g fehérje 49,5 g cukor 0,2 g zsír 28,7 g só 0,1 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zöldségleves Zöldborsófőzelék Sültvirslis</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások, zeller</p> <p>energia 771 kcal szénhidr.64,6 g fehérje 18,9 g cukor 0g zsír 19,4 g só 1,2g</p>	<p>Köményleves (gyöngy) Petrezselymes rizs/D Rozmaringos sültihal</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 683 kcal szénhidr.58,9g fehérje 31,6 g cukor 0g zsír 25,5 g só 0g</p>	<p>Zöldbableves Finomfőzelék Sültkolbász Diab.nápolyi</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások</p> <p>energia 830 kcal szénhidr. 65,5g fehérje 28,2 g cukor 0g zsír 45,2 g só 3,2g</p>	<p>Daragal.leves Kagylótészta Ragu Paradicsomsaláta Diab</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 686 kcal szénhidr. 61,3g fehérje 15 g cukor 0g zsír 23,9 g só 0,2g</p>

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 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 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 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 1/2 sz. Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 144 kcal szénhidr.24,9g fehérje5,1 g zsír ZSU7 g zsír 1,2 g só 0,5 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tea diab Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Csem.rúd 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 271 kcal szénhidr.30 g fehérje10,6 g cukor 0 g zsír 7,4 g só 1,2 g</p>	<p>Tea diab Májkrém 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>Tea diab Kígyó uborka Tejfölös túró Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 360 kcal szénhidr.33,3g fehérje21,8 g cukor0 g zsír 10,4 g só1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Párizsi5dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 494 kcal szénhidr. 41,7g fehérje22,4 g cukor 0 g zsír 20 g só 2,1 g</p>	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú sajtkrém Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 434 kcal szénhidr.44,4g fehérje21,4 g cukor 0g zsír 12,5 g só 1,5g</p>	<p>Tej Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 533 kcal szénhidr.48,8g fehérje30,5 g cukor 0g zsír 13,9 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 382 kcal szénhidr. 40,9g fehérje16,4 g cukor 0g zsír 10,5 g só 1,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!