

## 2019.AUGUSZTUS 5-11

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Tej 2dl Margarin,mini S.m. kockasajt natúr Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 417 kcal szénhidr.39,9g fehérje 20 g cukor 0 g zsír 16,6 g só 1,1 g</p>	<p>Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 572 kcal szénhidr.53,8g fehérje 19,9 g cukor 0g zsír 12,7 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.40,3 g fehérje 17 g cukor 0,5 g zsír 7,5 g só 1,4g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 318 kcal szénhidr. 32g fehérje9,8 g cukor 0 g zsír 7,5 g só 1,1 g</p>	<p>Tejeskávé diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Virsli Kefir</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 442 kcal szénhidr.44,1g fehérje 20,4 g cukor 0g zsír 10,7 g só 1,6g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zalai 3dk</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 441 kcal szénhidr.40,5 g fehérje 21 g cukor 0g zsír 16,3 g só 1,1g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Lecsókolbász /A</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 521 kcal szénhidr. 29,1g fehérje 25,3 g cukor 0g zsír 30,2 g só 3,7g</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 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 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>Gépsonka/3 dkg Teljeskiőrlésű zsemle 1db</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 183 kcal szénhidr.25 g fehérje 12,2 g cukor 0 g zsír 4,3 g só 2,3 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Gombásfelvágott 3 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 196 kcal szénhidr.25,7 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 2,6 g só 1,9 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Medve sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 213 kcal szénhidr.25,3 g fehérje 9,6 g cukor 0 g zsír 8,4 g só 1,2 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 292 kcal szénhidr. 32,3g fehérje 14 g zsír ZST7 g zsír 9,3 g só 1,5 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Zsemlegombóc leves Paradicsomoskáposzta /D Sülthús</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 819 kcal szénhidr.62,5 g fehérje 17,4 g cukor 2,6 g zsír 26,8 g só 0,8 g</p>	<p>Abc.tészta leves Pincepörkölt Ecetes uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 598 kcal szénhidr. 67,1g fehérje 11 g cukor 0,2g zsír 21,6 g só 0,2g</p>	<p>Zöldbableves Túrós tészta diab</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 822 kcal szénhidr. 56,5g fehérje 25 g cukor 0 g zsír 41,7 g só 1,5 g</p>	<p>Zöldségleves Savanyú burgonyafőzelék DIAB Vagdalt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller</p> <p>energia 603 kcal szénhidr.74,5 g fehérje 13,4 g cukor 0,2g zsír 22,8 g só 0,3g</p>	<p>Zöldborsóleves Tarhonya diab Tejszínes-lecsós csirke</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 667 kcal szénhidr.62,4g fehérje 35,6 g cukor 0,4g zsír 33,2 g só0,1 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1db Köményleves Zöldborsófőzelék Sülthús</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 876 kcal szénhidr. 74,1g fehérje 18,4 g cukor 0g zsír 29,8 g só 1,4g</p>	<p>Csontleves Pároltrizs Rántott hal sajtos Ecetes uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 958 kcal szénhidr. 49g fehérje 6,2 g cukor: 0g zsír 61,5 g só 0g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

	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 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.36,6 g fehérje 9,1 g cukor 0 g zsír 2,5 g só 1,1 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Barack</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 367 kcal szénhidr.37,8 g fehérje 9,7 g cukor 0 g zsír 2,3 g só 1,1 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Szilva</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 98 kcal szénhidr.14,4 g fehérje 4,5 g cukor 0 g zsír 1,2 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 fehérje9,1 g zsír ZSU7 g zsír 2,5 g só 1,1 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tej 2dl Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 542 kcal szénhidr.46,5 g fehérje23,8 g cukor 0 g zsír 18,7 g só 1,1 g</p>	<p>Tea diab Gombásfelvágott Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Paradicsom/sim</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 341 kcal szénhidr.30,2g fehérje 15 g cukor0 g zsír 8 g só 2,2 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Kefires turó</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 572 kcal szénhidr.43,6g fehérje28,2 g cukor0 g zsír 15,8 g só1,1 g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Csem.rúd 5 dkg Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 324 kcal szénhidr. 32,4g fehérje10,9 g cukor 0 g zsír 7,5 g só 1,2 g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Főtt tojás Paradicsom</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 386 kcal szénhidr.32,3g fehérje15,2 g cukor 0g zsír 12,3 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 476 kcal szénhidr.43g fehérje28 g cukor 0g zsír 18 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 607 kcal szénhidr. 55,9g fehérje26,9 g cukor 0g zsír 23,1 g só 2,6g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!