

## 2019.OKTÓBER 28 - NOVEMBER 3

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Padlizsánkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 399 kcal szénhidr.42g fehérje 16,9 g cukor 0,5 g zsír 13,5 g só 1,1 g</p>	<p>Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 523 kcal szénhidr.46,5g fehérje 24 g cukor 0g zsír 18,7 g só 1,1g</p>	<p>Tejeskávé diab Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Virslis</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia385 kcal szénhidr.40,3g fehérje 17 g cukor 0,5g zsír 7,5 g só 1,4g</p>	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i>glutén, tej</p> <p>energia 392 kcal szénhidr.42,9g fehérje20,8 g cukor 0 g zsír 12,3 g só 1,5 g</p>	<p>Tejeskávé diab Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i>glutén, tej</p> <p>energia 355 kcal szénhidr.39,4g fehérje 15,8 g cukor 0g zsír 5,3 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 0g zsír 24,4 g só 2,3g</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 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 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 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 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>Főtt tojás Rizsleves Burgonya 10 dkg Sóskamártás</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 615 kcal szénhidr.64,9 g fehérje 19,1 g cukor 0 g zsír 25,1 g só 0 g</p>	<p>Gyümölcsleves vegyes DIAB Tarhonyás hús/DIAB Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i>glutén, tej, tojások</p> <p>energia 520 kcal szénhidr.62,5g fehérje15 g cukor 0,2g zsír 16,5 g só 0,2g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Daragal.leves Kelkáposztafőzelék /A Vagdalt</p> <p><i>Allergének:</i>glutén, tojások</p> <p>energia 935 kcal szénhidr.97,1g fehérje 26,5g cukor 0g zsír 23,8g só 1,4g</p>	<p>Csirkeleves Gránátos kocka/diab Ecetes uborka</p> <p><i>Allergének:</i>glutén, tojások</p> <p>energia 691 kcal szénhidr.67,4g fehérje 12,3 g cukor 0g zsír 20,3 g só 0g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Zöldségleves Zöldbabfőzelék Sülthús</p> <p><i>Allergének:</i>glutén, tej, tojások, zeller</p> <p>energia 582 kcal szénhidr.52,9g fehérje 15,9 g cukor 0g zsír 25,5 g só 1,2 g</p>	<p>Zöldbableves Serp.burg. Diab Ecetes uborka</p> <p><i>Allergének:</i>glutén, szójabab, tojások</p> <p>energia 671 kcal szénhidr. 53,7g fehérje 19 g cukor 0,4g zsír 32,7 g só 1,9g</p>	<p>Tavaszi leves Párolt rizs Rántott hal Céklaszósz</p> <p><i>Allergének:</i>glutén, tojások</p> <p>energia 1098 kcal szénhidr.83,4g fehérje 37,5 g cukor:0g zsír 59,2 g só 0,4g</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 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.24,9 g fehérje 5,1 g cukor 0 g zsír 1,2 g só 0,5 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 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>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Párizsi5dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 477kcalszénhidr.41,1 g fehérje22,3 g cukor 0 g zsír 19,9 g só 2,1 g</p>	<p>Tej 2dl Májkrém Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 464 kcal szénhidr.43,3g fehérje 23 g cukor 0 g zsír 18,6 g só 1,1 g</p>	<p>Tej Kígyó uborka Tejfölös túró Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 485 kcal szénhidr.46,6g fehérje30,3 g cukor 0 g zsír 14,2 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zalai fv.5 dkg Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 509 kcal szénhidr.41,2g fehérje24,2 g cukor 0 g zsír 20,4 g só 1,1 g</p>	<p>Tej Margarin,mini Natur yoghurt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 420 kcal szénhidr.51,3g fehérje24,3 g cukor 0g zsír 18,1 g só 1,1g</p>	<p>Tej 3dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 481 kcal szénhidr.48,3g fehérje31,4 g cukor 0g zsír 14,5 g só 1,1g</p>	<p>Tea diab Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Medve sajt Tavaszi felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 407 kcal szénhidr.30,3g fehérje19,7 g cukor 0g zsír 17,7 g só 1,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!