

## 2019.NOVEMBER 4-10

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tea diab Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 233 kcal szénhidr.39,3g fehéjje 9,9 g cukor 0 g zsír 3,3 g só 1,7 g	Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db Medve sajt <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 310 kcal szénhidr.39,8g fehéjje 14,1 g cukor 0g zsír 9,6 g só 1,7g	Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Trapista sajt 5 dkg <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 530 kcal szénhidr.40,2 g fehéjje 29,7 g cukor 0 g zsír 24,4 g só 2,3g	Tej 2dl Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Virslí <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 kenyér 1/2 sz. Hajdú sajtkrém <i>Allergének:</i> glutén  energia 195 kcal szénhidr.17,9 g fehéjje 9,5 g cukor 0 g zsír 8,2 g só 1 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Zalai 3dk <i>Allergének:</i> glutén  energia 211 kcal szénhidr.25 g fehéjje 10,1 g cukor 0 g zsír 8,1 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	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam <i>Allergének:</i> glutén  energia 321 kcal szénhidr.36,6 g fehéjje 9,1 g cukor 0 g zsír 2,5 g só 1,1 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Diab jam <i>Allergének:</i> glutén  energia 321 kcal szénhidr. 36,6g fehéjje 9,1 g zsír ZST7 g zsír 2,5 g só 1,1 g
<b>Ebéd</b>	Tarhonyaleves Tejfölös burg.főz./di Sülthús <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 510 kcal szénhidr.66,6 g fehéjje 11,5 g cukor 0,2 g zsír 17,8 g só 0,2 g	Zöldségleves Pároltrizs Dunaszelet <i>Allergének:</i> glutén, tojások, zeller  energia 769 kcal szénhidr. 57,7g fehéjje 33,8 g cukor 0g zsír 29,3 g só 0,3g	Tojásleves Tarhonya diab Borsos tokány Káposztasaláta DIAB. <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 801 kcal szénhidr. 68,7g fehéjje 17,4 g cukor 0 g zsír 30,7 g só 0,2 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. H.husleves /A Kelkáposztafőzelék /D Sertéspörkölt <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 969 kcal szénhidr.67,5 g fehéjje 19,3 g cukor 0,1g zsír 29,2 g só 0,7g	Vegyes zöldségleves Francia rakottburg. /D Ecetes uborka <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 811 kcal szénhidr.71,8g fehéjje 27,2 g cukor 0g zsír 37,2 g só0,7 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Karfiolleves Zöldbabfőzelék Virslí Diab.nápolyi <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások  energia 490 kcal szénhidr. 60g fehéjje 13,6 g cukor 0g zsír 26,8 g só 0,8g	Csontleves Pároltrizs Kanászszeccsenye /A Ecetes uborka <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 850 kcal szénhidr. 60,1g fehéjje 29,4 g cukor 0,1g zsír 31,9 g só 0,3g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Uzsonna	<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. Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 149 kcal szénhidr.26,4 g fehérje 4,9 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 Körte</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 119 kcal szénhidr.24,4 g fehérje 3,1 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 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>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>
Vacsora	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű zsemle 2db Sajtos párizsi Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 467 kcal szénhidr.51,3 g fehérje17,4 g cukor 0 g zsír 10,4 g só 2,5 g</p>	<p>Tea Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 441 kcal szénhidr.53,2g fehérje 17,1 g cukor10 g zsír 16,6 g só 1,7 g</p>	<p>Tea diab Gombásfelvágott Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 383 kcal szénhidr.31,7g fehérje15,6 g cukor0 g zsír 8,1 g só2,2 g</p>	<p>Tej 2dl Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú körözött</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 383 kcal szénhidr. 41,9g fehérje21,8 g cukor 0 g zsír 9,2 g só 1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 417 kcal szénhidr.43,8g fehérje21,3 g cukor 0g zsír 12,4 g só 1,5g</p>	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Kefires turó Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 502 kcal szénhidr.42,7g fehérje27,7 g cukor 0g zsír 10,8 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Zalai fv.5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 492 kcal szénhidr. 40,6g fehérje24,1 g cukor 0g zsír 20,3 g só 1,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!