

## 2019.NOVEMBER 11-17

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 340 kcal szénhidr.39,4g fehérje 15,8 g cukor 0 g zsír 10,3 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 Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 417 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 20 g cukor 0 g zsír 16,6 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 Gépsonka/3 dkg Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 448 kcal szénhidr.39,6 g fehérje 22,6 g cukor 0g zsír 12,4 g só 2,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Edámi sajt 3 dk</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 449 kcal szénhidr. 40g fehérje 23,7 g cukor 0g zsír 18,3 g só 1,7g</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>Párizsi3dkg Teljeskiőrlésű zsemle 1db</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 202 kcal szénhidr.25,3 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 7,9 g só 1,8 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 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 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 zsemle 1db Diab jam</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 261 kcal szénhidr. 32,6g fehérje 5,5 g zsír ZST7 g zsír 2,4 g só 1,2 g</p>
<b>Ebéd</b>	<p>Raguleves Káposztás kocka/D</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 1067 kcal szénhidr.66,8 g fehérje 15,9 g cukor 0 g zsír 33 g só 0,1 g</p>	<p>Főtt tojás Rizsleves Spenót Burg.hab 10dk</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 Szarvacska tészta/Di Csirkepörkölt(f.comb) Ecetes uborka</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tojások</p> <p>energia 817 kcal szénhidr. 62,4g fehérje 46,6 g cukor 0,2 g zsír 31,1 g só 0,1 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Csirke becsinált leves Finomfőzelék Virsli</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tojások</p> <p>energia 673 kcal szénhidr.67,2 g fehérje 33,9 g cukor 0g zsír 29,6 g só 0,8g</p>	<p>Köményleves Petrezselymes rizs/D Majonézeshal</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 1116 kcal szénhidr.56,8g fehérje 36,5 g cukor 0g zsír 21,7 g só0,3 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Daragal.leves Zöldbabfőzelék Diab.nápolyi Lecsókolbász /A</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej, tojások</p> <p>energia 651 kcal szénhidr. 53g fehérje 27,4 g cukor 0g zsír 45,2 g só 3,2g</p>	<p>Tejfölös karfiolleves Tarhonya diab Ragu Csalamádé</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 601 kcal szénhidr. 55,8g fehérje 14,2 g cukor: 0g zsír 26,9 g só 0,1g</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 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 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 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 kenyér 1sz. Kefir</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 261 kcal szénhidr.33,4g fehérje12,4 g zsír ZSU7 g zsír 5,9 g só 1,4 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tea diab Margarin,mini Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Csem.rúd 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 246 kcal szénhidr.29,2 g fehérje10,1 g cukor 0 g zsír 7,4 g só 1,2 g</p>	<p>Tea diab Tejfölös túró Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 335 kcal szénhidr.32,5g fehérje 21,3 g cukor0 g zsír 10,4 g só 1,1 g</p>	<p>Tea diab Májkrém Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 364 kcal szénhidr.32,7g fehérje16,2 g cukor0 g zsír 15,6 g só1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Párizsi5dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 477 kcal szénhidr. 41,1g fehérje22,3 g cukor 0 g zsír 19,9 g só 2,1 g</p>	<p>Tej 2dl Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú sajtkrém</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 392 kcal szénhidr.42,9g fehérje20,8 g cukor 0g zsír 12,3 g só 1,5g</p>	<p>Tej 3dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött Zöldpaprika</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 523 kcal szénhidr.49,8g fehérje32 g cukor 0g zsír 14,6 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Aszpikos pulyka Póréhagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 467 kcal szénhidr. 40,8g fehérje24 g cukor 0g zsír 20,3 g só 2,2g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!