

2019.DECEMBER 30 - 2020.JANUÁR 5

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé diab Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 524 kcal szénhidr.43,3g fehérje 23 g cukor 0 g zsír 18,6 g só 1,1 g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Pizza sonka 3dkg  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 400 kcal szénhidr.39,4g fehérje 15,8 g cukor 0g zsír 10,3 g só 1,1g	Tejeskávé diab Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Virsli  <i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej  energia 385 kcal szénhidr.40,3 g fehérje 17 g cukor 0,5 g zsír 7,5 g só 1,4g	Tej 2dl Gépsonka/3 dkg Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ.  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej  energia 388 kcal szénhidr. 39,6g fehérje22,6 g cukor 0 g zsír 12,4 g só 2,1 g	Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Zalai 3dk  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 416 kcal szénhidr.39,6g fehérje 20,5 g cukor 0g zsír 16,3 g só 1,1g	Tejeskávé diab Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 432 kcal szénhidr.39,9 g fehérje 20 g cukor 0g zsír 11,6 g só 1,1g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Csem.rúd 3dkg  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 404 kcal szénhidr. 39,7g fehérje 16,5 g cukor 0g zsír 10,4 g só 1,1g
<b>Tízórai</b>	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 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 fehérje 9,1 g cukor 0 g zsír 2,5 g só 1,1 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 224 kcal szénhidr.22,2 g fehérje 4,6 g cukor 0 g zsír 1,4 g só 0,5 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 261 kcal szénhidr.32,6 g fehérje 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 fehérje 5,5 g cukor 0 g zsír 2,4 g só 1,2 g	Margarin,mini Teljeskiőrlésű zsemle 1db  <i>Allergének:</i> glutén  energia 180 kcal szénhidr.24,8 g fehérje 5,4 g cukor 0 g zsír 7,2 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Diab jam  <i>Allergének:</i> glutén  energia 261 kcal szénhidr. 32,6g fehérje 5,5 g zsír ZST7 g zsír 2,4 g só 1,2 g
<b>Ebéd</b>	Csontleves Tonhalas paradicsomos penne/D  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 441 kcal szénhidr.59 g fehérje 23,3 g cukor 2,5 g zsír 12,6 g só 0 g	Főtt tojás H.husleves /A Spenót Burgonya 10 dkg  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 729 kcal szénhidr. 58,7g fehérje 18,7 g cukor 0g zsír 23,3 g só 0g	Köményleves Pároltrisz Szezámagos csirkemell Ecetes uborka  <i>Allergének:</i> glutén, szezámag, tojások  energia 1001 kcal szénhidr. 94,4g fehérje 34,9 g cukor 0 g zsír 58,7 g só 0,6 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Rizsleves Zöldborsófőzelék Sülthús  <i>Allergének:</i> glutén  energia 899 kcal szénhidr.71,6 g fehérje 20,4 g cukor 0g zsír 27,7 g só 1,2g	Karalábéleves Tarhonyáshús Petrezselymes rizs/D Céklasavanyuság  <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 931 kcal szénhidr.124,8g fehérje 23,3 g cukor 0,2g zsír 26,7 g só0,2 g	Gezemice leves Túrós tészta diab  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 817 kcal szénhidr. 61,9g fehérje 26,4 g cukor 0g zsír 37,3 g só 1,5g	Csontleves Kagylótészta Tejfölösszelet  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 904 kcal szénhidr. 70,1g fehérje 35,6 g cukor: 0,2g zsír 35,1 g só 0,3g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

# ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<p>Kivi Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 93 kcal    szénhidr.18,1 g fehérje 3,2 g    cukor 0 g zsír 1,1 g    só 0,6 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű zsemle 1/2 db Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 68 kcal    szénhidr.12,4 g fehérje 2,7 g    cukor 0 g zsír 1,1 g    só 0,6 g</p>	<p>Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Mandarin</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 zsemle 1/2 db Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 68 kcal    szénhidr.12,4 g fehérje 2,7 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 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 3dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú körözött</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 433 kcal    szénhidr.47,2 g fehérje25,2 g    cukor 0 g zsír 10,7 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, tej</p> <p>energia 618 kcal    szénhidr.54,7g fehérje 33,4 g    cukor0 g zsír 24,8 g    só 2,6 g</p>	<p>Tea diab Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Tavaszi felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 375 kcal    szénhidr.29,8g fehérje15,5 g    cukor0 g zsír 16,5 g    só1,1 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Trapista sajt 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 555 kcal    szénhidr. 41,1g fehérje30,2 g    cukor 0 g zsír 24,4 g    só 2,3 g</p>	<p>Tej 3dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Kefires turó Pórégagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 552 kcal    szénhidr.48g fehérje31,1 g    cukor 0g zsír 12,3 g    só 1,1g</p>	<p>Tej Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Pórégagyma Soproni felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab, tej</p> <p>energia 493 kcal    szénhidr.42,6g fehérje23,5 g    cukor 0g zsír 22,6 g    só 2,1g</p>	<p>Tea diab Kígyó uborka Margarin,mini Párizsi5dkg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 377 kcal    szénhidr. 30,5g fehérje15,5 g    cukor 0g zsír 16,9 g    só 2,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!