

# ÉTLAP

2020.JANUÁR 6-12

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tea diab Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén  energia 402 kcal szénhidr.43,2g fehérje 17,1 g cukor 0 g zsír 16,6 g só 1,7 g	Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db Hajdú sajtkrém <i>Allergének:</i> glutén  energia 330 kcal szénhidr.42,8g fehérje 14,9 g cukor 0g zsír 10,3 g só 2,2g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Edámi sajt 5 dkg <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 581 kcal szénhidr.40,3 g fehérje 28,9 g cukor 0 g zsír 23,6 g só 2,1g	Tea diab Mustár Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén, mustár  energia 241 kcal szénhidr. 40,1g fehérje9,9 g cukor 0,5 g zsír 3,7 g só 1,9 g	Tejeskávé diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Padlizsánkrém <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 414 kcal szénhidr.42g fehérje 16,9 g cukor 0,5g zsír 8,5 g só 1,1g	Tea diab Májkrém Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. <i>Allergének:</i> glutén  energia 461 kcal szénhidr.47,2 g fehérje 20,7 g cukor 0g zsír 16,7 g só 1,6g	Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Körözött <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 431 kcal szénhidr. 43g fehérje 28 g cukor 0g zsír 13 g só 1,1g
<b>Tízórai</b>	Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 135 kcal szénhidr.24,8 g fehérje 5,4 g cukor 0 g zsír 2,2 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű zsemle 1db Gombásfelvágott 3 dkg <i>Allergének:</i> glutén  energia 196 kcal szénhidr.25,7 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 2,6 g só 1,9 g	Párizsi3dkg Teljeskiőrlésű zsemle 1db <i>Allergének:</i> glutén, szójabab  energia 202 kcal szénhidr.25,3 g fehérje 9 g cukor 0 g zsír 7,9 g só 1,8 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 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 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 kenyér 1/2 sz. Diab jam <i>Allergének:</i> glutén  energia 224 kcal szénhidr. 22,2g fehérje 4,6 g zsír ZST7 g zsír 1,4 g só 0,5 g
<b>Ebéd</b>	Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Reszelttészta leves Székelykáposzta <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 692 kcal szénhidr.63,4 g fehérje 18,6 g cukor 0 g zsír 22,3 g só 1,2 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Tárkonyos raguleves Zöldbabfőzelék Köménnyessült <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 936 kcal szénhidr. 59,3g fehérje 41,9 g cukor 0g zsír 38 g só 1,4g	Karfiolleves Rizseshús DIAB Céklasavanyuság <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 651 kcal szénhidr. 61,3g fehérje 9,2 g cukor 0,2 g zsír 25,1 g só 0,2 g	Abc.tészta leves Burgonya 20dkg Sültcsirkecomb/felső/ Almamártás diab <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 701 kcal szénhidr.64,6 g fehérje 35,2 g cukor 0g zsír 27,7 g só 0g	Májgalleves /A Gránátos kocka/diab Ecetes uborka <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 597 kcal szénhidr.68,4g fehérje 14,3 g cukor 0g zsír 23 g só0,1 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. H.husleves /A Finomfőzelék Köménnyessült <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 961 kcal szénhidr. 63,7g fehérje 38,4 g cukor 0g zsír 33,8 g só 0,8g	Kertészleves/A Petrezselymes burgonya/D Rántott hal Csalamádé <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 1117 kcal szénhidr. 75,5g fehérje 37,8 g cukor: 0g zsír 51,5 g só 0,4g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

# ÉTLAP

	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 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>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 131 kcal szénhidr.28,4 g fehérje 3,7 g cukor 0 g zsír 1,5 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. Mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 161 kcal szénhidr.30,4g fehérje5,5 g zsír ZSU7 g zsír 1,5 g só 0,5 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tea diab Gépsonka/5 dkg Margarin,mini Teljeskiőrlésű zsemle 2db Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 395 kcal szénhidr.49,9 g fehérje22,1 g cukor 0 g zsír 12,9 g só 4,2 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Teljeskiőrlésű zsemle</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások</p> <p>energia 471 kcal szénhidr.51g fehérje 22,6 g cukor0 g zsír 16,2 g só 1,7 g</p>	<p>Tea diab Téjfölös túró Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 451 kcal szénhidr.50,1g fehérje26,9 g cukor0 g zsír 11,7 g só1,6 g</p>	<p>Tej 2dl Kígyó uborka Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 462 kcal szénhidr. 54,7g fehérje20,8 g cukor 0 g zsír 11,5 g só 1,6 g</p>	<p>Tea diab Gépsonka/3 dkg Natur yoghurt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 298 kcal szénhidr.38,2g fehérje22,6 g cukor 0g zsír 11,4 g só 2,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Póréahagyma Sajtospárizsi 5 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej</p> <p>energia 468 kcal szénhidr.42,7g fehérje22,9 g cukor 0g zsír 11,4 g só 1,1g</p>	<p>Tea diab Kígyó uborka Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Soproni felvágott</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, mustár, szójabab</p> <p>energia 348 kcal szénhidr. 30,2g fehérje15,5 g cukor 0g zsír 13,9 g só 2,1g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!