

# ÉTLAP

2020.JANUÁR 20-26

Diabetes 200CH	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Reggeli</b>	Tejeskávé diab Sonkás kockasajt Teljeskiőrlésű kenyér 1sz.  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 355 kcal szénhidr.39,4g fehérje 15,8 g cukor 0 g zsír 5,3 g só 1,1 g	Kakaó DIAB Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Füstölt f. tarja  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 547 kcal szénhidr.46,2g fehérje 27,3 g cukor 0g zsír 20 g só 1,3g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Főtt tojás  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 468 kcal szénhidr.39,7 g fehérje 21,2 g cukor 0 g zsír 15,1 g só 1,1g	Tea diab Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Virslí  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab  energia 523 kcal szénhidr. 43,5g fehérje26 g cukor 0 g zsír 23,5 g só 1,8 g	Kakaó DIAB Gépsonka/3 dkg Margarin,mini Teljeskiőrlésű zsemle 1db  <i>Allergének:</i> glutén, szójabab, tej  energia 434 kcal szénhidr.42,1g fehérje 23 g cukor 0g zsír 14,5 g só 2,3g	Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.  <i>Allergének:</i> glutén  energia 463 kcal szénhidr.51,1 g fehérje 13,6 g cukor 0g zsír 8,7 g só 1,6g	Tejeskávé diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1SZ. Medve sajt  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 477 kcal szénhidr. 39,9g fehérje 20 g cukor 0g zsír 16,6 g só 1,1g
<b>Tízórai</b>	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 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 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. Kefir  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 164 kcal szénhidr.19 g fehérje 7,9 g cukor 0 g zsír 4,8 g só 0,8 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. Kefir  <i>Allergének:</i> glutén, tej  energia 164 kcal szénhidr.19 g fehérje 7,9 g cukor 0 g zsír 4,8 g só 0,8 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 1/2 sz. Zöldségleves Zöldbabfőzelék Sült oldalas Diab.nápolyi  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások, zeller  energia 792 kcal szénhidr.59,9 g fehérje 32,2 g cukor 0,2 g zsír 54,5 g só 0,6 g	Paradicsomleves /Diab. Kagylótészta Sertéspörkölt Ecetes uborka  <i>Allergének:</i> glutén, tojások  energia 561 kcal szénhidr. 58,4g fehérje 14,3 g cukor 1,9g zsír 23,3 g só 0,2g	Csirkeleves Spenót Burgonya 10 dkg Sülthús  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 763 kcal szénhidr. 58,7g fehérje 15,4 g cukor 0 g zsír 27,3 g só 0,2 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz. H.husleves /A Toros káposzta Diab.nápolyi  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 670 kcal szénhidr.55,1 g fehérje 13,8 g cukor 1,1g zsír 29,2 g só 0,8g	Diab jam Palócleves Rizsfelfűjt Diab. /075  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 644 kcal szénhidr.63,3g fehérje 14,7 g cukor 0g zsír 23,2 g só0,1 g	Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Reszelttésztaleves Tököfőzelék Sertéspörkölt  <i>Allergének:</i> glutén, tej, tojások  energia 829 kcal szénhidr. 66,8g fehérje 19,2 g cukor 0,2g zsír 31 g só 1,3g	Tavaszi leves Pároltrizs Párolt hal/citromos Ecetes uborka  <i>Allergének:</i>  energia 701 kcal szénhidr. 58,3g fehérje 35,3 g cukor: 0g zsír 17,9 g só 0g

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!

# ÉTLAP

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
<b>Uzsonna</b>	<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 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 zsemle 1/2 db Narancs,mandarin</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 141 kcal szénhidr.27,7 g fehérje 3,8 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>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 Alma 15 dkg</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 114 kcal szénhidr.22,9g fehérje3,3 g zsír ZSU7 g zsír 1,1 g só 0,6 g</p>
<b>Vacsora</b>	<p>Tea diab Margarin,mini Párizsi5dkg Teljeskiőrlésű zsemle 2db Lilahagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, szójabab</p> <p>energia 427 kcal szénhidr.50,5 g fehérje16,8 g cukor 0 g zsír 18,8 g só 3,4 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 cukor0 g zsír 18,6 g só 1,1 g</p>	<p>Tea diab Margarin,mini Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 356 kcal szénhidr.46,4g fehérje14,6 g cukor0 g zsír 8,6 g só1,6 g</p>	<p>Tea diab Kígyó uborka Tejfölös túró Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 458 kcal szénhidr. 47,8g fehérje26,3 g cukor 0 g zsír 11,6 g só 1,6 g</p>	<p>Tea diab Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér 1/2 sz.</p> <p><i>Allergének:</i> glutén</p> <p>energia 389 kcal szénhidr.46,8g fehérje18,5 g cukor 0g zsír 10,5 g só 2g</p>	<p>Tej 2dl Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Hajdú körözött Pórégagyma</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 401 kcal szénhidr.45,1g fehérje22,9 g cukor 0g zsír 9,4 g só 1,1g</p>	<p>Tej 2dl Margarin,mini Retek kg Teljeskiőrlésű kenyér 1sz. Teljeskiőrlésű kenyér</p> <p><i>Allergének:</i> glutén, tej</p> <p>energia 547 kcal szénhidr. 54g fehérje26,3 g cukor 0g zsír 20,6 g só 1,6g</p>

Az étlapváltoztatás jogát fenntartjuk!

JÓ ÉTVÁGYAT KÍVÁNUNK!